

موسوعة العطور والعناية بالجمال

رائحة زكية - علاج - وقاية - جمال فتن

الدكتور الصيدلي

احمد توفيق حجازي

دار أسامة للنشر والتوزيع

عمان - الأردن

الناشر

دار أسامة للنشر والتوزيع

الأردن - عمّان

تلفاكس: ٤٦٤٧٤٤٧ - فاكس: ٥٨٦٢٦٢٣

ص.ب: ١٤١٧٨١

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

٢٠٠٠م

موسوعة
العطور والعناية بالجمال

رائحة زكية ، علاج ، وقاية ، جمال فاتن

الإهداء

إلى الأحباء :

حسام ، مينة ، ميسانة ورنيم

ووالدتهم الفاضلة نجوى

والى الباحثين عن التألق والجمال الفاتن

أهديهم طريقا إليه ..

احمد



مقدمة

عرف العطر منذ آلاف السنين واستعان به إنسان الحضارات القديمة للتقرب من الرب كنوع من العبادة... كما استعمل للاثارة الحسية حتى أن الشجاعة والخوف يمكن تنبيهها بالروائح العطرية، واستعملت العطور أيضاً لتقوية الجسد ضد المرض والعلاج وشفاء بعض العلل والأمراض.

زجاجة العطر وصفها العلماء بأنها عمل فني جميل يدخل في تركيبة مئات المواد ليصبح سيمفونية رائعة عذبة تأخذك إلى عالم الحب والسحر والجمال والاحلام، فالموسيقار يوازن آلاته، والفنان ينسق ألوانه، والعطار يمزج روائحه العطرية بمهارة فوق الطبيعة.

والوجهة النفسية للعطور لا يمكن وصفها بالكلمات المجردة، والذكريات القديمة ربما أعيد ايقاظها بنوع معين من الرائحة، كما يمكن خلق الجو المرغوب والمناسب بهذه الروائح العطرة بصورة مذهشة وفائقة، فالعطور قوة سحرية مسيطرة على الحواس. والعطر سلاح غير مرئي، ولكل شخصية عطرها المميز، ولكل عطر وقته ومناسبته الخاصة.

لقد تعلمنا أن الأفكار هي أشياء، وإن بعض الروائح العطرية لها قوة غريبة مذهشة لتشكيل الأفكار، ومنه، لحد ما، تعديل السلوك الانساني؛ لذلك يمكن القول والاعتراف ان العطر هو أحد القوى الإغرائية المقنعة السحرية التي نعرفها.

فالعطر قوة وخاصية تتفد وتؤثر في العواطف العميقة. كما أن البخور والروائح العطرية استعملت واسطة في الطب الوقائي منذ أقدم الأزمان. واستعملت الدهون والزيوت العطرية لدهن وتدليك أجساد المرضى، حيث تعطي

انتعاشاً نفسياً وطاقة روحية وقوة شافية وحيوية متجددة. كما أنها تساعد في
ارخاء العضلات ومرونة المفاصل وتعطي احساساً تاماً براحة العيش، كما أن
لها فاعلية في علاج بعض العلل والأمراض، وهي منشطة ترفع مستوى الفكر
والنفس والروح .

وأما بالنسبة للعناية بالجمال - فكل فتاة وسيدة ترغب في ان تتمتع
بصحة تامة وجسم رشيق وجمال فائق وشباب دائم، وما عليها سوى الجمع بين
نظام غذائي متوازن يوفر لكل عضو في الجسم ما يحتاجه من المغذيات
والفيتامينات والأملاح المعدنية، ونظام نشط يحفظ لكل عضو مرونته وقوته.

ولا تنسي انك لكي تكوني جميلة لا بد أن يسبق جمال الجسم جمال
الروح والنفس ... فجمال الروح هو الذي يضيء عليك فيضاً من الجاذبية
والفتنة، فانك لن تجدي الجمال مطبوعاً على وجه يكتفه التجهم والعبوس، ولا
على طلعة تظللها نفس معقدة بظلال قاتمة .

لنتدبر ما نقرأه في هذه الموسوعة الشاملة لسحر العطور والعناية
بالجمال، ولنقرن ما جاء فيها بالعمل، وسنجد أننا بدأنا رحلة جديدة من حياتنا
تغمرها السعادة وتكتفها الصحة المتألقة والحيوية والشباب الدائم ..

والله ولي التوفيق

عطور

في رواية " عطور - Perfume " للكاتب الالماني " سوسكن - باترك - Suskind Patrick " بطل هذه الرواية الفريدة في تاريخ الأدب المعاصر " غرنويل Grenouille " مولود في (باريس) في القرن الثامن عشر حين كانت باريس تغرق في جو من النتن والزوجة والرطوبة. وقد امتلأت حاسة الشم لديه بهذه الرائحة اللزجة النتنة الرطبة في طفولته الباكرة، واصبح أنفه وحاسة الشم فيه نافذته على الحياة والبيئة والحب والجريمة.

لقد عمد سوسكن إلى تشكيل روايته هذه من رؤيته لهذه الحاسة... حاسة الشم .. لدى غرنويل ... التي لم يكن لها مثيل في جميع انحاء باريس..
لقد تعرض " غرنويل " منذ ولادته لظروف موضوعية صنعت منه قاتلاً مجرمًا. تلده أمه وكأنها " مومس " وتلقي به الحياة في الأديرة التي ترعى اللقطاء، وينتقل من بيت ايتام إلى بيت آخر أشد قسوة، ولا يلقى الرعاية الانسانية، وكأنه صرصور أو حشرة يتقزز منها الراعون أو الجمعيات والمؤسسات. وحين يبلغ الساعة أو الثامنة من عمره يضطر إلى أحقر الاعمال ليدفع عنه اصحاب العمل اجر ايوائه. فيقع بين يدي عامل دباغة الجلود. وهكذا يعمل في مستقع الجلود بروائحها الكريهة النتنة، حتى يتقرح جلده، وتنفذ الرائحة النتنة إلى مسام جلده، فتصبح ملازمة له، وجزءاً من تركيبه البدني. ويتوالى عليه الاذى والاحتقار والمس بكرامته وانسانيته. ولا يرى سبباً لهذا الاذى وصنوف التحقير.

ولكن تجربته القاسية في الجلود علمته شيئاً غريباً .. فهذه الجلود النتنة المقرفة .. بعد ان تجفف، وتخلط بها روائح اخرى، وتعرض لعملية تنظيف، وتمزج بها الزيوت في درجات حرارة متنوعة، وتوضع في سوائل اخرى كالكحول وسواها، تتحول إلى اشياء جميلة، تصنع منها اجمل الشنط في ايدي

سيدات المجتمع، وتصنع منها الملابس والجاكيتات الفاخرة، وتصدر عنها روائح جميلة، وكأن بقايا النتن والسنخ حين تمزج ببعض السوائل والزيوت والروائح العطرة والكحول ينتج عنها مزيج عجيب يأخذ بالالباب والقلوب.

وتتكون لدى غرنويل حاسة شم عجيبة .. ويصبح أعظم ذواق بأنفه، حتى اذا انتقل إلى معامل الجلود الفاخرة أصبح يدرك لكل شيء رائحة خاصة مميزة لا يميزها الا أنفه وحاسته الحادة. وكأنما أصبح يدرك كما ادرك الناس ان المسك بعض دم الغزال. وكأن انتن الروائح يمكن ان تتحول بفعل المهارة والصناعة الحديثة والامتزاج بسوائل وزيوت اخرى في درجات حرارة معينة تتحول إلى ارواح الروائح. وكأن الشيء ونقيضه "متلازمان " .

ثم تمكنه حاسة الشم العجيبة إلى ان ينتقل إلى صناعة العطور فيعمل في معامل العطر الفاخر، ويعكف في المختبرات إلى استنباط أدق الروائح الزكية، التي تتنافس في انتاجها دور التجميل، ويتفنن في الروائح العطرية وتقطيرها، وانتاج المراهم ودهون التجميل، للبشرة والشعر. ويستخدمه احد الخبراء في انتاج العطور، ويمنحه خبرته فتروج بضاعته في أسواق باريس، ويروقه هذا العمل.

ويكتشف غرنويل ان لكل الكائنات في البر والبحر والجو.. انسانية كانت ام نباته ام حيوانية ام جمادا، رائحة تميز الواحد عن الآخر. وان روائح الناس لا تتماثل، فلكل انسان رائحته كبصمات الاصابع. وان الذي يجذب واحدا إلى آخر أو واحدا إلى اخرى انما هي الرائحة الخفية المنبعثة عنه، وان الحب انما هو هذه الجاذبية التي تتشكل في جسد الناس بفعل تلك الرائحة المتفردة المتميزة. كما اكتشف ان الزهرة أو الوردة التي تقطف..تقتل.. ويستخلص منها بالتقطير اكسير الحياة أو الرائحة أو الروح انما تتحول إلى حياة لا تقنى .. وحين يمزج اكسير حياتها بالتقطير وبالزيوت في درجة حرارة معينة، وبيع

الكحول وبتكتيك وطرق خاصة ينتج عن ذلك رائحة زكية حلوة وطيبة لا مثيل لها .

وحين تقطف الورد في الفجر تنجم عنها رائحة غير تلك الرائحة التي تنتج حين تقطف في ساعة اخرى. وحين تخلط بروائح اخرى ينجم عن الخليط عطر آخر. وحين تموت الورد بعد هذا التقطير تظل رائحتها أو عطرها محفوظاً لا يفنى، وتتقطر وتتصمخ بها الاجساد فتكون لها جاذبية خاصة. وحين يمزج ويقطر معها اكسير الحياة من سمكة ننتة أو حيوان يتحول ذلك كله إلى رائحة طيبة اخرى. واذن فالموت ينجم عنه حياة وجاذبية واكسير ليس كمثله شيء . وعلى هذا فهو لا يقتل الزهرة أو الورد، انما يحافظ على روحها باقية باستقطار واستخلاص عطرها.

وقد اخذت هذه التجربة تتغلغل في خاطره، ورأى ان اجمل الكائنات يمكن استخلاص الحياة بموتها وتقطيرها حسب طريقة وتكتيك خاص. واصبحت له دراية وخبرة عجيبة باستخلاص اكسير الحياة من المواد والاحياء بل والعظام، وان رائحتها تتغلغل في نوع الوعاء الذي توضع فيه، فالعطر في زجاجة غير العطر في وعاء من السيراميك أو سواه .

واصبح غرنويل خبير الخبراء ذواقة لكل صنف من اصناف العطور المستخلصة. فلماذا لا يقطر شعر الفتيات الجميلات، بل كل عضو من اعضائهن، ويمزجه بمواد اخرى مقطرة في درجة حرارة معينة؟! اليس شأنها شأن الزهرة، ان لكل فتاة رائحة جذابة معينة. واخذت الفكرة تراوده، وملأت خاطره، حتى رأى فتاة في عمر الزهور، وقد اكتمل جمالها في الخامسة عشرة من عمرها . ففكر وفكر. وعزم على ان يقطفها كما يقطف الزهرة، ويقطرها في معمله. فعمد إلى قتلها قتلة رقيقة دون ان تتشنج أو تعرق لئلا يذهب اكسير الحياة منها. وبعد ان عراها، ضمخ جسده برائحتها وامتلكها حتى أصبح عطرها

جزءاً من عطره. ثم قطر اجزاءها واستخلص عطراً خاصاً مميزاً، وجعل هذا العطر يفوح ويجذب الناس اليه. وحين فزع الناس من قتلها، اختفى. ومضى إلى منطقة نائية، واختلى بنفسه ونأى عن الناس في رؤوس الجبال، واخذ يتأمل حاله في عزلته. ومكث في هذا الاعتزال بضع سنين. لا يرى احداً ولا يراه احد. ولم يكتشف الناس صانع المصيبة التي حلت. ولم يدرك ان كان يكره الناس ام يحبهم. واختلط لديه الكره بالمحبة. ورأى تحول النتن إلى عطر، وتحول الموت إلى حياة لا تفنى.

وقد تحول إلى مجرم قاتل، ونزل من عزلته إلى المدينة. واخذ يبحث عن ضحاياه بين اجمل الفتيات، وقد تتبعهن حتى سن الخامسة عشرة. وتوالى ضحاياه .. كل اسبوع.. كل شهر.. حتى بلغت الضحايا اربعا وعشرين ضحية. واستولى الذعر على المدينة وبحثوا عن القاتل من بين الجوالين.. ولم يصلوا إلى ضالته. ثم اكتمل العدد بالضحية الخامسة والعشرين. واشتد فزع الالباء والامهات. واشتد البحث عن القاتل .

وأخيراً عثروا على " غرنويل " .. واعترف لهم بفعلته . وصدر الحكم باعدامه، وتقطيع اجزاء جسمه جزءاً جزءاً ، وتجمع الناس بالالاف في الساحة العامة. ونزل " غرنويل " اجتاحت الجمهور كله بكل فئاته.. ناساً وحكاماً ورجال دين وقضاة وشرطة.. اجتاحتهم موجة عارمة من الاعتقاد الذي لا يترك مجالاً للشك، بان " غرنويل " هذا يستحيل ان يكون قاتلاً أو مجرماً، لا شكاً في حقيقته وشخصيته بل انه هو الذي حين مثل أمام القضاء خاف القضاء ان يهجم عليه الناس ويقطعوه ارباً ارباً، اما اليوم فقد هزت قلوبهم عاصفة فلم يعودوا يرونه مجرماً قاتلاً.. واهتزت يدا (بابون) منفذ الحكم، وخارت قواه، ولم يقو على رفع القضيب المعد لتقطيع الاجزاء.. وسقط (بابون) على ركبتيه أمام هذا الرجل البريء في نظره ونظر جميع الناس المحتشدين، وتهاوت قلوب الالاف

المجتمعة، وانقلبت رياح الانتقام والكراهية وعصفت بالناس رياح الحب، حب (غرنويل) ووقف المتجمعون والمحتشدون حوله ضارعين بين يديه كما يضرع المؤمن المتبتل، أمام الله .

واصاب الذين كانوا سينفذون الاعدام نوبة من الارتجاف والبكاء، وتتحوا جانباً وكأنما احسوا الذنب يسري في عروقهم ورفع كثير من الناس ايديهم إلى السماء يرجون المغفرة، وبدا " غرنويل " لهم انسانا جذاباً كامل الصفات مثالياً. وكأن سرا غامضاً تغلغل في نفوس الناس فانقلبت مشاعرهم الاولى إلى حالة من الود والرحمة والحب والاعجاب (بغرنويل)، والافتتان به، لقد تمثل لهم وكأنما تلبسته صورة (المسيح) واصبح في عيونهم يمثل غرنويل العظيم .. وتملكه شعور بالانتصار والخوف معا. نزل من العربة التي كانوا قد احضروه فيها، تقدم في الساحة التي امتلأت بضوء الشمس، وكان مضمخاً بالعطر الذي جلب له حب الناس، هذا العطر الذي عمل سنتين على تقطيره، العطر الذي تعطش إلى امتلاكه طوال عمره، في تلك اللحظة التي شم فيها العطر الذي شد الناس اليه والذي انتشر بين الناس واسرهم، واستولى على قلوبهم وسحرهم، في تلك اللحظة داهمه شعور غريب، لقد امتلأت نفسه تقزراً من الجنس البشري كله، وسرت المرارة في حلاوة انتصاره، وفارقتة الفرحة بالنصر، ولم يعد لديه أي شعور بالرضى ولم يعد لديه شوق بأن يحبه الناس، لقد امتلأت نفسه كراهية لهم، واحس انه لا يرضى الا عن الكره، كرهه للناس وكره الناس له، ولكن هذا الكره لم يكن له صدى في قلوب الناس، فكلما كرههم زادوا حباً له، وتعلقاً به وعبادة له، بفعل هذه الرائحة العجيبة، اكسير الحب والعبادة والحياة، فلکم ود لو يبادلونه الكره بالكره انه يتمنى لو نتاح له لحظة واحدة يتجرد فيها من هذه الرائحة المقدسة ويفرغ جسده منها، ليصبح واحداً مثل سائر البشر.

وفي هذه اللحظة رأى غرنويل السيد (ريتشز) والد الفتاة الضحية الخامسة والعشرين يركض نحوه، فايقن انه سيقطعه ارباً ارباً .. ولكن اعجب العجب قد وقع، لقد فتح (ريتشز) ذراعيه واحتضن (غرنويل) حباً ووداً وتقرب .

ثم جهش (ريتشز) بالبكاء منفعلاً .. واخذ يردد : اغفر لي يا ابني العزيز، اغفر لي "، واتخذ من (غرنويل) بديلاً لابنته المحبوبة التي كانت ضحية، وأحاطه بكل حب ورعاية .

وبعد ان رفض الناس على اختلاف فئاتهم التصديق بأن (غرنويل) هو المجرم القاتل الذي ذهب ضحيته خمس وعشرين حسناً، بعد ذلك بحث القضاء ورجال الأمن عن بديل لذلك، فاقدموا على إلقاء القبض على خبير العطور الشهير (دومينيك دروت) .. واعدموه، وأغلقوا ملفات القضية.

ثم ترك (غرنويل) مدينة (غراس) .. مدينة الضحايا، وذهب إلى (باريس) ليموت فيها.. تلك كانت أمنيته، وفي مدينة باريس اقبل على مكان يطل على ساحات المقبرة.. وفي منتصف الليل رأى افواجاً من اللصوص والقتلة والمومسات والصعاليك والمشردين.. يقبلون على هذه الساحات.

فما كان من (غرنويل) الا ان اقبل عليهم ووقف وسطهم وكأنه انبثق من باطن الارض وفي يده زجاجة العطر العجيب الساحر، وما لبث ان فتح الزجاجة وضمخ جسده بعطرها. فانبجس عنه كائن جميل متألق كأنما هو شعلة من نار : واثار الدهشة والخشية في نفوس اولئك البشر، ولكن الخشية تلاشت وحل محلها شيء غريب، اصابتهم حالة من الرغبة في الاقتراب منه. وتحولت الرغبة إلى دهشة، والدهشة إلى ذهول. فتحلقوا حول هذا الملاك الرجل، وتوالت الحلقات من حوله، واشتد الزحام، وازدادوا التلمس به، والتقرب منه، وتزاحم الناس وقفزوا والتصقوا بهذا الرجل والقوه أرضاً يتلمسوه ويتبركون به،

وجعل كل واحد منهم يأخذ معه شيئاً منه .. خصلة شعر، قطعة قماش، قبساً من هذه النار العجيبة.

مزقة من ملابسه، قطعة من جلده، لقد اخذوا يتقاطفونه باظافرهم وبأسنانهم وكأنهم الضباع أو الذئاب تنهش فريستها . وحين استعصى عليهم تقطيع جسده بأيديهم احضروا السكاكين والفؤوس ، وامضوا التقطيع حتى بلغوا العظام فعمدوا إلى تكسيرها وتهشيمها ليقتسموا جسده . وفي مدى نصف ساعة كانوا قد اتوا على (غرنويل) .. واختفى من عن الأرض.

وحين فرغوا من ذلك شعورا بالخزي والإحراج ولم يجرؤ واحد منهم النظر في الآخر، لقد أحسوا انهم ارتكبوا جريمة قتل.. والغريب انهم لم يشعروا بهزة الضمير بل كانت قلوبهم خالية من المشاعر المؤلمة. وما لبثوا ان تسلل الرضى إلى نفوسهم والفرح إلى قلوبهم والمدهش الغريب انهم شعروا بالزهو، لانهم اقدموا لأول مرة على فعلة فظيعة قاتلة نتيجة للحب. (ومن الحب ما قتل) .

الرواية ترمز إلى امور واشياء كثيرة : رؤية الشيء ونقيضه،.. النتن والزوجة والرطوبة تتحول إلى رائحة جميلة تأخذ بالالباب.. الازدراء والتحقير يتحول إلى حب وتعلق يقترب من من درجة التقديس والعبادة والموت يتحول إلى حياة من نوع اخر.. الانسان الارضي يتحول إلى ما يشبه الملاك والانسان السماوي.

ذلك هو تأثير العطور الساحر القوي على نفوس البشر لدرجة ان اليزابيث ملكة المجر استخدمت عطرا مذهلا دفع ملك بولندا إلى طلب الزواج منها بسببه .. فالروائح العطرية تؤثر على عقولنا وامزجتنا واجسامنا.

قصة العطور

لم تزل العطور كما كانت طوال القرون سلاحاً ماضياً في يد المرأة تغزو به قلوب المحبين والمعجبين. ولا يستبعد بعض الباحثين ان تكون المرأة عرفت التعطر قبل معرفتها للثياب أو أي ضرب آخر من ضروب الزينة.

والرجل ايضاً يحب العطور وينعم بما تشيعه من رائحة وسحر خاص، ولكن الرجل لم يشغف بها لنفسه كما شغفت المرأة الا في بعض العصور كعصر فولتير في فرنسا، وبعض عصور الترف في الشرق حيث كان الخلفاء والامراء وسراة القوم يغلفون رؤوسهم ولحاهم " بالغالية " وهي نوع ثمين من المسك. كما كان هؤلاء ينيرون قصورهم بشموع معجونة بالمسك منتشرة مع نورها عطراً شديداً يعطي جواً من الترف والبهجة والرفاه.

ويروى عن " الست زبيدة " زوجة الخليفة العباسي هارون الرشيد انها كانت تجلس إلى زائراتها من النساء تلعب بفتات المسك وتنتثره في كل مكان.

وكانت " كليوباترا " لا تبحر في رحلة الا بعد ان تطلي اشعة سفينتها بالزيوت العطرية، كما كان المصريون القدماء يستخدمون الاخشاب ذات الرائحة العطرة في حين لجأ ملوك الانكليز إلى استخدام بنور " رذاذ الحب " التي جلبها الصليبيون من بلاد الشام للتطيب بها ورشها على المناديل .

واختيار المرأة للعطر الذي يلائمها فن لا يقل اهمية عن اختيار الملابس والحلي. وأصبح من قواعد التبرج المعروفة في عصرنا هذا، ان المرأة التي تعنى بهندامها وطلعتها، تحرص جداً على استعمال رائحة معينة أو مزيج من الروائح التي تحبها.

وقد كشف الاخصائيون السر في ان نوعاً من العطور يلائم هذه المرأة دون سواها، وذلك في ان امتزاج الشذى المنبعث من هذا العطر بافرازات جلد

المرأة يولد مزيجاً ترتاح له نفسها ونفوس محبيها، وان يكن للعادة بعض التأثير وفي هذه الظاهرة.

وقد تبين اليوم علمياً ان كيمياء الإفرازات الجلدية تختلف باختلاف الشعوب والسلالات . كما أنها تختلف باختلاف الأفراد من الشعب الواحد والسلالة الواحدة . فهي قوية عنيفة عند البعض، ضعيفة هادئة عند البعض الآخر. بل ربما كانت حلوة عند افراد، مستقبحة عند آخرين. والمعروف ان حاسة الشم عند الحيوانات والشعوب البدائية أقوى منها عند الشعوب المتحضرة. ولذا فان هذه الحيوانات وتلك الشعوب اقدر على تمييز الروائح.

ان الامم المنغولية ولا سيما الصينيون يكرهون الرائحة التي تنبعث من جسم الرجل الأبيض. وكثيراً ما كان الجمال الصيني يتأفف وهو يجز العرب التي يركبها سائح اوروبي أو أمريكي. وحين يسأل عما اذا كان سبب تأفقه نقل السائح، يجيب : " كلا . بل من رائحته .. "

ويظهر ان المرأة الفرنسية هي في مقدمة نساء العالم اللاتي يتقن فن اختيار الرائحة التي تلائمها. وقد لحقت المرأة في البلاد الراقية بزميلتها الفرنسية في هذا المضمار لإدراكها ان التعطر وسيلة هامة من الوسائل التي تلجأ إليها للتعبير عن شخصيتها .

ومن اغرب ما اثبتته الاختبار ان الرائحة التي تناسب الشقراء غير التي تناسب السمراء ، وان رائحة معينة قد تبقى آثارها فواحة في امرأة اياماً واسابيع، في حين انها لا تدوم في امرأة اخرى الا ساعات.

وقد فسر العلماء هذه الظاهرة فردت إلى اختلاف المسام والإفرازات الجلدية ولون البشرة وملئمة العطر للرائحة الطبيعية الخاصة المنبعثة من الجسد.

وأصبحت العطور في عصرنا الحاضر صناعة هامة جداً. تفاخر بها كثير من البلدان وتتفنن في تحضيرها وتعبئتها في زجاجات فاخرة رشيقة، وعرضها بصورة يتوافر فيها أهم عناصر الذوق السليم.

وكما ان فرنسا تزود نساء العالم الأنيقات بأفخر العطور، فان بريطانيا تهتم بإنتاج عطور الرجال التي ينبغي الا تكون قوية وغير مسكرة على الأخص بل " تخلق شعوراً بالنظافة لا يتعارض مع الرجولة " على حد تعبير أحد الخبراء في هذا المجال.

وان لكثير من صناعات العطور أسرار لا يسمح لغريب بالاطلاع عليها. وهي اشبه من هذه الناحية، بالصناعات الكيماوية أو الحربية. فقد يكون السر الذي يميز نوعاً من العطور عن سواه الساعة التي تقطف فيها الزهور التي يصنع منها هذا النوع من العطر، أو ان تكون الزهرة حين قطفها مبللة بالندى أو معرضة لأشعة الشمس أو مظلة بأوراق الشجر.

كما ان السر في تثبيت الرائحة في لون خاص من ألوان العطور، قد يكون خلاصة غدة من غدد حيوان نادر أو حيوان يعيش في أدغال قلما يخاطر في الذهاب إليها هواة الصيد .

والمعروف ان أغلى أنواع المسك وافخرها هو المستخرج من غدة في جسم الغزال الذي يعيش في الصحارى .

وتتفاوت الشعوب في مقدار استهلاكها للعطور حسب تقدمها الاجتماعي والاقتصادي ومستواها المعاشي. فالعطور كالماليات على كل حال فلا ينتظر من الشعوب الفقيرة ان تستهلك العطور عوضاً عن المواد الغذائية الضرورية أو الملابس وما إلى ذلك من مستلزمات العيش .

تأتي الولايات المتحدة الأميركية في مقدمة بلدان العالم التي تستورد العطور وتستهلكها، اذ ليس في اميركا صناعة راقية لهذه السلعة الهامة الراقية.

يروى ان رجلاً اميريكياً ذا مركز محترم، وثقافة عالية، تقدم بعد سنة واحدة، من المحكمة بطلب الطلاق من زوجته الحسنة لانها تصر على استعمال عطر لا يعجبه. واعترفت الزوجة بأنها غيرت نوع العطر الذي كانت تتبرج به اثناء الخطبة وفي السنة الاولى من الزواج، وبررت عنادها واصرارها على موقفها بقولها ان التعطر قضية شخصية ذات اساس وثيق بالحرية الانسانية وهي غير مستعدة للتنازل عن حريتها في هذه النقطة خوفاً من ان تفقد هذه الحرية تدريجياً .

وكان القاضي ذكياً فاقر منطق الزوجة ورفض دعوى الزوج ولكنه أباح له ان يستقل في غرفة منفردة كلما تعطرت الزوجة بهذا النوع من العطر الذي يكرهه . وقد صح ما توقعه القاضي اذ لم تلبث الزوجة المتمسكة بحريتها الشخصية ان تنازلت عن عطرها المفضل !

مشعل البخور

من المعترف به بصورة عامة ان من بين الحواس الخمس، حاسة الشم أكثرها رقة وغموض، ومع كل تقدمنا في علم الأحياء والفيزيولوجيا، نرى ان تأثير حاسة الشم يجب ان يعرف بأنه نفسي أكثر منه فيزيولوجي. والرائحة تكشف عن تعبيرها بالعمل على العصب الشمي حيث تنبه الدماغ الذي يؤثر بدوره على الأحوال العاطفية.

هناك حيوانات مثل الكلب حاسة الشم عندها متطورة بصورة فائقة لكن الإنسان اقل تطوراً من هذه الناحية وذلك لانه يعتمد اعتماداً أكثر على حاسة النظر. وهناك قبائل نادرة من الهنود الحمر البدائيين، حاسة الشم عندهم قوية بصورة حادة وكبيرة حتى انه باستطاعتهم ان يكتفوا أثر عدوهم بواسطة حاسة الشم لوحدها. كما وجدت كفاءة مماثلة لدى بعض سكان الهند الصينية.

ويظهر ان حاسة الشم أكثر تطوراً بين الأجناس ذات البشرة الداكنة الغامقة منها لدى الأجناس ذات البشرة البيضاء، كما ان هذه الحاسة اقوى بين المجتمعات البدائية منها بين المجتمعات الأكثر تمدناً وحضارة.

ويمكن ايضاً ان نصنف حاسة الشم كواحدة من الشعور أو الاحوال العقلية التي نضعها في المرتبة الواسعة للإحساس. انها بالحقيقة أسلوب أولي، لا يمكن تحليله، يحتوي على نوعية، وحدة واستدامة، ولها وظيفة تمثيلية لانها تستطيع ان تنتسب للخبرات المشاركة والمقارنة لها .

العطور كجاذبية جنسية

ان الأنواع المختلفة من الحيوانات التي رائحة خاصة مميزة كما هو الحال بالنسبة للجنسين المختلفين الذكر والأنثى. وقد أظهرت التجارب التي أجريت على الفراش الدور الحيوي للعطر والرائحة في الجاذبية الجنسية بين

الحشرات. فعندما وضعت انثى الفراشة لوحدها في صندوق مغطى بشبكة فان الذكور تقطع مسافات كبيرة لاصطحابها ومطارحتها الغرام.

وعلى كل حال، فان الإغراء الجنسي بين الفراش بالتأكيد ليس أحادي الجانب لانه يوجد بعض الأنواع حيث يعطي الذكر رائحة عطرية حلوة على سطح جناحانه، وبذلك يصبح موضع للانجذاب الهائج من سحب من الإناث العاشقات .

وأیضا لدى أنواع من القروذ يثار الذكر جنسيا فقط بعد ان تطلق الأنثى رائحة خاصة. وهنالك رأي يقول ان المرأة ذات الشعر الأحمر لها رائحة اكثر اغراء وجاذبية من المرأة الحنطية اللون ذات الشعر الأسود.

وفي العصور الماضية اعطى المفكرون الكبار قيمة عالية لقوة العطور والروائح الطبيعية في احداث وانتاج احوال خاصة من الفكر. وقد وجد " شلر " نوعا من الهدوء والسكينة في رائحة التفاح الناضج، بينما أعلن الفيلسوف "مونتان" في احدى مقالاته ان البخور والعطر لهما قوة للمواساة، وللاثارة، ولتنقية حواسنا بحيث اننا نصبح اكثر ميلا واكثر استعدادا للتأمل والتفكير.

وللعطور والروائح قوة لتحويل الخيال والتصور إلى الجهة الموجبة أو السالبة، كما تستطيع ان تخلق طباعا نظيفة خيرة واخرى شريرة سيئة، وتأثيرا وأفعالا في الانسان مخالفة تماما لسلوكه الطبيعي. وانه بيت ونشر رائحة معينة وبدهاء تجد الانسان القلق والمتوتر قد هدأ واستكان كما ان الفرد العدائي البغي تراه يستكين إلى الدعة واللين . بالاضافة إلى ذلك اذا عزز وقوي العطر بموسيقى مختارة بحرص يمكن ان يحول الشخص المتزمت الحنبلي إلى شخص غير متحفظ وشبق في لحظة من الزمن .

العمل الخفي للروائح العطرية :

من خلال تاريخ الانسانية الاجتماعي والديني، قد وجد للروائح العطرية بنوع أو آخر مكان في الاحتفالات السرية الهامة، عادة بشكل بخور، وبالحقيقة فان كلمة عطر، المأخوذة من اللاتينية، تعني (من خلال الدخان) . وان لجميع مستحضرات التجميل وظيفه خفية منذ ان استعملت من قبل النساء والرجال البدائيين بشكل مراهم وزيت معطرة لحماية الجسد من هجوم روحي ولجذب القوى الخفية الصديقة للانسان. وقد استعمل العطر بشكل بخور منذ ٥٠٠٠ سنة عندما كانت الضحايا المحروقة تقدم من الفرق الدينية القديمة كنوع من الهبة لارضاء الآلهة .

ان الدور الحيوي الذي لعبه الدخان في السحر القديم والديانات القديمة فهمه وادراك قليل من قبل طلاب التعاليم الخفية والروحية في العصر الحديث. ويظهر ان الانسان القديم قد اعتبر وجود قوى معادية وروح باطنة في كل شيء. كما اعتقد نفس الشيء بالنسبة للطعام الذي يقدمه للآلهة. فالآلهة، حيث أنها ليست مادية، لا يتوقع ان تستهلك غذاء صلباً، لذلك فقد حوّل هذا الغذاء الصلب إلى دخان بواسطة الحرق إلى دخان، حيث يمكن لهذه الآلهة عندئذ ان تهضم وتستهلك جوهر وروح الطعام الممثل بالدخان الصاعد من مذبح المعبد أو الهيكل.

مغامرة الانسان مع الروائح العطرية

من المحتمل كثيراً ان مغامرة الإنسان مع الروائح العطرية كانت تقصد جعل الضحية اكثر مسرّة وحلاوة لأنوف الآلهة ولؤلئك الذين يعبدونها ويقدمون لها القرابين. وهكذا فان أغصان الشجر، ولحاء الشجر، والتوابل، والأزهار قد

أحرقت لتعمل كبخور معطر وفي نفس الوقت لتملأ الهواء والجو المحيط بالروائح العطرية التي ترفع من مستوى النفس والروح.

والمادة الأصلية المحروقة في هذه النيران كانت باهظة الثمن لأنها قد جلبت بسعر مرتفع من البلاد والأقاليم البعيدة. وأغلب العطور القديمة كان مصدرها ونوعها نباتي زهري. وكانت تحتوي على مستقطر أوراق الزهور العطرية المسحوقة، ثم على مر التاريخ احتوت هذه العطور إفرازات الحيوانات مثل غزال المسك .

وان توسع الطلب على البخور والعطور قد ساعد على فتح الطرق التجارية بين الثقافات المختلفة، والتي ساعدت جميعها على نمو وتطور المدن القديمة. وكان من أهم العطور " المِرَّ " وهو واحد من الإفرازات الصمغية، وقد استعمل قديماً قبل الاكتشاف في أن الكحول يمكن استعماله لنقطير زيت الزهور والنباتات .

وقد أحرق " المِرَّ " كتقدمة للالهة في وسط النهار وفي معبد الشمس في " الهليوبولس " ، وفي الليل كان دخان أنواع عديدة من الروائح العطرية المماثلة والمثير يرتفع مع السحب المخدرة والمسكرة في معابد الرهبان القدماء .

القيم الرمزية للبخور

القيم الرمزية التي نسبت للبخور تظهر مدى أهميته للحياة الدينية للإنسان القديم. وأنها تمثل العبادة، والتفديس، والتكريم ، والتسليم، والاعتراف، والهيبة الإلهية، والمدح ، والطاعة، والقربان، والاستقامة، والحماية والطهارة، والنقاء، والنبوة، وعبادة النار.

فعند العبرانيين القدماء رمز البخور للاستغفار، والسلطة، والقوة، وكان يعتقد ان الدخان هو الواسطة والمركبة التي تحمل بها الصلوات الانسانية للالهة في السماء، كما انه يساعد بحمل الروح في صعودها إلى الجنة.

ومن عادة ممارسة إرسال سحب من الروائح العطرية صاعدة للسماء من المعابد تطور الاعتقاد، الذي نجده في عدد من الأساطير والمذاهب الدينية، وهو ان منطقة الآلهة السماوية كانت دوما محلاة بشذى العطور والروائح الزكية، وان هذه البيئة العطرة لها قوة اعادة الحيوية للعقل والروح.

البخور والروائح العطرية قد ارتبطت بمذهب عبادة الموتى، واستعملت من قبل الصينيين في طقوس عبادة الأسلاف.

وفي هذه الأيام نحن نقوم بتقديم الإجلال والاحترام للراجلين للعالم الآخر مع أكاليل الزهور. وليس معروف عامة ان إكليل الزهور أصله من عادة تقديم الزهور العطرة لاعطاء البهجة والسرور للأموات خلال رحلتهم للعالم الآخر.

فالإكليل عبارة عن دائرة سحرية تحوي النفس (الروح) وبهذا العمل تمنع من ان تعود وتتردد كشبح لتسكن بيئة ومحيط المشيعين.. وان عددا كبيرا من المفكرين يحملون الرأي ان الأرواح الخيرة تطلق روائح سارة، اما الارواح الشريرة فانها تطلق روائح كريهة .

وقد وصف الكاتب س.ت. سبير ، جلسته روحية احضر اليها انواعا عديدة من الروائح العطرية من بينها رائحة " الشذى الروحي " الغريبة والغير اعتيادية.

كما يقول احد الكتاب الروحيين : " ان جميع انواع العطور الروحية النفسية من عطر الزهور اللطيف إلى الروائح الحادة قد زبدت قوتها عدة مرات".

مراهم مقدسة

لقد وجد تيارين رئيسين لتطور فن العطارة الذي بلغ درجة عالية في الصناعة والأساليب الحديثة كما نعرفها في الوقت الحاضر .
احد هذين التيارين ، أساسه نظرة سحرية دينية، بينما التيار الآخر يعود إلى مظهر قديم من سحر العطور موجه إلى حفظ الصحة بطلي الجسد وسستره ضد اعتداء الأرواح الشريرة.

والتاريخ القديم يبين ان وضع دهون وزيت معينة على الجسم يساعد في إرخاء العضلات . يقول عالم الانثروبولوجيا (علم التاريخ الطبيعي للأجناس البشرية) ايرنست كرولي في كتابه " حلف الايمان، اللعنات والرحمات "، ان المسح والدهن بالزيت عمل ثانوي قامت به " الاجناس البدائية " يعود لتوظيف الدهون الحيوانية والزيت بالإضافة إلى الأتربة المعدنية، والرماد، ومواد أخرى، لزيادة مرونة المفاصل ولأحداث إحساس عام براحة العيش.
لقد عرف مسح الجلد بالدهون والزيت لتأثيره ضد التعب حيث انه يغلق المسام بدرجة يكبح ويضبط فيها التعرق، ويلطف اضطرابات الجلد كما انه مفيد وجيد للاعصاب.

الروائح العطرية قوة سحرية

لقد كان دهن ومسح الجسد اجراء جبري في طقوس المبتدئين في التعليم والتدريب الأولي لدخول الفرق والمذاهب العديدة، ومدرس أيضا في الاحتفالات والاعياد والمهرجانات وفي اهم المراسم الخاصة.

وكان الزيت والدهن المعطر يعتبر مادة مقدسة، يظهر ذلك بوضوح في اتجاهات معظم البدائيين نحو هذه الروائح العطرية التي يستعملونها . وبعد ان يشبع المتوحش والبدائي جسده بالزيوت والدهون المعطرة كان يعتقد ان جسده أصبح يشترك معها وبخواصها الخارقة للطبيعة. ان الخلاصة العطرية والتي لها خاصية زيادة القوة الجسدية اعتبرت قوة سحرية. وكمثال على ذلك يقال ان الاعراب في القديم، غالبا ما دهنوا وطلوا اجسادهم بدهن الاسد رغبة في ان يكتسبوا ويملكوا قوة الاسد ملك الوحوش. وفي العصور القديمة اصبح التدهين والمسح بالدهون والزيوت العطرية، مطلب اساسي ضروري للتطهر والقداسة، وفيه عادة مسح وتدهين الرهبان والملوك وغيرهم من الشخصيات الهامة في مناسبات ترقيةهم إلى درجات وسلطات شبيهة بالمقدسة. ومن هذا تطورت النظرية التي تقول ان الخلاصة العطرية السحرية المقدسة تزيد من صفات وخصائص كل من يلمسها، مما دعى إلى استعمال الروائح العطرية في تدشين الاماكن والابنية المقدسة. ولم يكن هناك أي فاصل أو تميز بين دهن الاله، والحاكم والمعبد، فالمبدأ الأساسي والاسلوب واحد .

واستعملت الزيوت المعطرة كعادة وسنة في الحياة، فلقد احتفل باستعمالها في المناسبات العديدة ومن ساعة الميلاد وحتى الموت والرحيل للعالم الآخر. فالذكور دهنوا بالعطور عند ميلادهم، كما انهم تدهنوا عند البلوغ والزواج، وتدهنوا ايضا كعمل طقوسي تطهيري اذا ما خالفوا أي تحريم قبلي.

واستعملت العطور بصورة كبيرة وعالية لطرد الشياطين، وقد أصبحت واسطة في الطب الوقائي منذ اقدم الازمان .

واستعملت الدهون والزيوت العطرة منذ القدم لنقل الخلاصة العطرية الشافية للنبات أو الشجر لأجسام المرضى، حيث أنها تعطي انتعاشا روحيا وقوة حيوية متجددة .

وكان رجال الطب الاسكيمو يتمتعون أرقية وتعاويز عديدة فوق دهون الحيتان والاسماك الخاصة ثم يمسحوا ويدهنوا بها مرضاهم. كما ان السكان الاصليين الاستراليين كانوا يغنون الاناشيد السحرية بينما كانوا يدهنون المرضى بالدهون والزيوت المقدسة.

طقوس المسح والتدهين

يظهر مما سبق ان العطر في عصور التاريخ أصبح ركنا اساسيا وأوليا لسعادة وهناء الإنسان الطبيعية (الفيزيولوجية) والروحية.

وفي طقوس الهندوس حيث يمارس المسح والتدهين والتكريس تجد ان مجال المرهم العطري في الشفاء مبدئي واساسي. وقد استعملت المستحضرات المعطرة الملونة من قبل الهندوس، خاصة زيت الصندل لرائحته العطرة المميزة. وفي الهند القديمة استعملت المراهم المعطرة كمستحضرات تجميلية وللانتعاش ولغايات احتفالية. وقد قدم ماء الزهر للضيوف عند الطعام، وطلّي شعر النساء بالزيوت بعد الاستحمام. كما طلي شعر الحامل بالزيت العطري عند الولادة. كما انه بعد الموت تطلّي الجثة بعد غسلها بالدهون العطرية والزيوت، بينما تتلى التعاويز والادعية والابتهالات. وقد كان من عادة الرومان القدماء صب الزيوت العطرة فوق رفات موتاهم .

ان استعمال الدهون والزيوت العطرية لطلّي ومسح الجسد (المعبد الذي يحوي الجوهر الانساني والروح) يطابق ويوازي تماما الطقوس التي استعملت في تدشين المعابد القديمة .

ان كل ما ذكر من عادات يمثل تقدما ايجابيا في تطوير الاستحسان الخفي والرغبة الملحة التدريجية في تأسيس اتصال وارتباط مع القوة الخفية المستترة المهيمنة على الكون.

واتجاه مهم وبعيد في استعمال الروائح العطرية عند ممارسة الطقوس الدينية كان ذو علاقة بفن النبوءة. من ذلك العادة العالمية لحرق النباتات والاعشاب المقدسة في نيران المعابد عند محاولة الدخول والاتصال مع العالم الروحي الخفي المستتر. ولهذه الغاية فان الكاهن أو القديس يغطي وجهه ورأسه بهذه الدهون والزيوت المعطرة، ويصبح مخدرا من تأثير البخور والدخان المعطر. ومن خلال هذه الطريقة يقال ان الروح (النفس) تغادر الجسد وتنطلق إلى مستويات روحية في صورة شبيهة بحالة الحلم.

وهذه الرحلة الروحية اعتبرت من قبل الروحانيين نوعا من المخاطرة حيث ان انفصال الروح عن الجسد لمدة طويلة ربما سبب الموت للقديس، فالروح (النفس) المتجولة ربما لا تتمكن من العودة إلى جسدها.

وان تعبير " الالهام " الحديث الذي نعبر به عن صدمة وحالة من الجلاء العبقري، هذا التعبير اساسه من طريقة استنشاق الخلاصة العطرية والدخان المعطر الحاصل من احتراق العشب المقدس أو النبات. وعلى أي حال، فانه ليس من الضروري ان تكون الرائحة الصادرة حلوة للأنف حتى تصبح مؤثرة على الاحساس. فالدخان الحاد الذي كان يستنشق من عرافة "دلفي" كان اساسه بركاني وهذا سبب كونه كبريتي الرائحة .

العالم القديم

ان استخدام الروائح العطرية في السحر والعبادة وصل إلى أعلى مستوى له في حضارة المصريين القدماء الذين احتفظوا بنظرة غير معقدة للظاهرة الروحية، واعتبروا ان للواقع وجهين: وجه مادي ووجه روحي خفي . وكان السحر جزءا من ديانتهم. وقد تصوروا منطقة ومملكة من الالهة، وكان الكهنة المصريين، ايضا أطباء للشعب، وقد استخدموا العطاراة والروائح العطرية بأنواعها في طقوسهم الدينية، ومراسم الجنازة، واستخدموها ايضا لأغراض التجميل. وبعض هذه العطور قد تبين انه احتفظ برائحته أكثر من ٣٠٠٠ سنة. وقد اكتشف في ضريح الفرعون توت عنخ آمون في سنة ١٩٢٢م مرهما يحتوي في تركيبه : بلسم، وحصابان، قد صنع سنة ١٣٥٠ قبل الميلاد.

وقد احتفظ وخزن المصريون العطور في أوعية غريبة الشكل، بديعة الصنع، منها جرار من المرمر الشهير، ومن العقيق اليمني، وفي صناديق من العاج المنحوت والمنقوش العظيم الجمال.

واحتفظ الكهان بسر صناعة وتركيب العطور بالرغم من حقيقة وجود العطور واستعمالها من قبل العامة في المناسبات والاحتفالات والاعياد.

هذا وقد استورد الصمغ العربي العطر بأسعار عالية من الجزيرة العربية، حيث احرق لرائحته الزكية العطرة تقربا للآلهة. وان بعض هذه المستحضرات العطرية والتجميلية قد احتوت على أكثر من ستة عشر مادة سرية بما فيها العسل، النبيذ، والقار.

وقد عطر الشباب الوسيمين أجسادهم بأنواع مختلفة من العطور تزيد على ستة عشر صنفا في يوم واحد، بينما احتفظت الشابات بربطة معطرة في شعورهن وضافنهن. ومثل نساء وسيدات العصر الحديث كانت نساء وسيدات العصور السالفة يعاملن أجسادهن بالمعاجين المعطرة، والمراهم ذات الرائحة اللطيفة الحلوة، وكن أيضا يظللن رموشهن واجفانهن بها.

وقد وضعت باقات الزهور ونثرت الازهار العطرة في قاعات الولائم المصرية، حيث ارتفع البخور بسحاب مخدر ومنعش ومفرح، ورشت الزيوت العطرة على رؤوس الضيوف في الاحتفالات والمناسبات.

وفي طقوس الزواج والحب اعتبر المصريون القدماء العطر مادة أساسية وضرورية. يقول بلوتارخ ويصف كيف استعملت العطور والروائح الزكية الحلوة من قبل كليوباترة الشهيرة لاغراء مارك انتوني العظيم، ويقال انه في ذلك اللقاء التاريخي ، كانت أشربة مركب كليوباترة مشبعة بالخلاصات العطرية حتى ان الريح أصبحت مريضة بالحب عندما انطلق وانتشر من مركبها عطر خفي غريب اصاب حواس ركاب القوارب القريبة من مركبها.

وقد عرف ان جثث الاموات قد طليت بالدهون والزيوت العطرة، بعد ان رفعت الاحشاء والاعضاء الداخلية ووضع مكانها توابل عطرة، خاصة صمغ غريب وزيت مستوردة من اماكن بعيدة. واستعمل شاش مشبع بالمراهم طوله يزيد على ميل في تحنيط النبلاء وذوي الدرجات العالية، وقد حليت الجثث بالحجب والتعاويز المصنوعة من الذهب أو الزجاج لحمايتها في رحلتها إلى العالم الآخر. وخلال هذه الطقوس كان الكاهن ينشد :

" لقد جلبت لك عطور الجزيرة العربية لجعل رائحتك طيبة بين الالهة ورائحتها الطيبة .. وانك تحتوين على رائحة حلوة طيبة من الاله الاكبر، هذه الرائحة الحلوة تمنع وجهك ان يتغير أو يتلف ".

والغاية من هذه العمليات كانت لحفظ الجسد لروحه المتجولة عند رجوعها اليه.. وكانت المومياء توضع في صندوق من خشب الارز وترافق إلى قبرها بحراسة الكهنة الذين كانوا يطلقون في طريقهم روائح عطرية مقدسة.

طب المومياء

خلال العصور الوسطى استعملت المومياء بصورة كبيرة في تحضير الأدوية وذلك بفرض احتوائها على خلاصات عطرية تحفظ الحياة. وكان الطلب على خمسة أنواع من المومياء : المصرية الأصلية، وتلك المحنطة بالغار والقطران والزفت، والعربية المحنطة بالمر والصبار وغيره من المواد العطرية، ثم الأجساد التي وجدت محفوظة في رمال مصر المتحركة، وأخيرا المومياء الاصطناعية والتي كانت عبارة عن جنث العبيد الملفوفة بالاربطة. وقد أعطيت أدوية المومياء بشكل بوردرة لمعالجة اضطرابات الدوخة، الصرع، والشلل (الفالج) وكانت بعضها بشكل مراهم لتدليك الاطراف المعطلة. وقد رثى لهذه الاعمال الطبيب الانكليزي الشهير السير توماس براون في القرن السابع عشر، لأنها انتهك لحرمة الموتى حيث قال: " أصبحت المومياء سلعة تجارية، تعالج الأجساد المريضة والجروح، ويبيع الفرعون كبلسم". وبعد عهد كليوباترة دخلت الحضارة المصرية في اضمحلال وانحطاط ولم تعد أسرار العطارة المقدسة والخفية محروسة وملك للكهنة ، بل أصبحت جزءا من التراث السحري ورث من مصر إلى العالم القديم بأجمعه. نقرأ في سفر نشيد الإنشاد :

بينما يجلس الملك إلى مائدته تطلق سنبلي ارجبا
حبيبتي بالنسبة لي هي كخدمة من الكافور في الحقل

من ذاك القادم من الغابة كأعمدة الدخان المعطر بالمر

وحصالبان وكل ما لدى التاجر من البودرة ؟

ان رائحة ثوبك مثل رائحة لبنان

بناتك كرم من الرمان والفاكهة اللذيذة،

كافور وناردين ، عود ريحان وقرفة،

المر والصبار وكل الروائح والتوابل العطرية

وانتشرت تدريجيا معرفة وصناعة العطور في جميع انحاء العالم

القديم. وارتبطت خاصة بجنة عدن وجوها العابق بالروائح العطرية الزكية،

واشجارها ونباتاتها التي تنتشر هذه الروائح الحلوة الطيبة .

الروائح العطرية في البلاد الشرقية

قديمًا كرمت الالهة في البلاد الشرقية بحرق البخور والروائح العطرية.

ونقرأ في كتب التاريخ ان كهنة " بعل " حرقوا البخور لبعل وللشمس والقمر

والكواكب وجميع سكان الجنة والسماء.

واستعمل الاشوريون العطر بكثرة. فقد مسح النبلاء أجسادهم بالدهون

والزيوت العطرية. ويقال انه في احدى المناسبات اختنق احد الحكام متسمما

بالدخان، عندما وضع نفسه بين كومة من الخشب الذي يرسل دخانا معطرا قويا.

ان هذا الهيام بالعطور والرغبة بالروائح العطرية كان عاما لدى ملوك وامراء

الشرق القديم.

ويقال ان الاسكندر الكبير وجد في خيمة داريوس سلة مملوءة بأصناف

العطر المختلفة، ولم تمض مدة حتى اصبح الاسكندر نفسه مغرما بهذه العطور

واغراءات أسيا ومباهجها، واصبح يطلب حرق المر والصمغ المختلفة مصادره

كبخور أمام عرشه.

لشرح عمق تأثير الروائح العطرية على حياة شعوب الشرق القديم نحتاج إلى مجلد على اقل تقدير . فقد سحر العطر والروائح العطرية والبخور جميع طبقات الشعب .

وقد كان احد ملوك سوريه انتيوخس ابينامس الشهير ، ينثر على ضيوفه ماء الورد والعطور الفاخرة .

لقد حكيت أساطير غريبة حول تقديس العطور . ففي ارض " طيبا " جنوب الجزيرة العربية يقال ان القرفة الفاخرة الغربية يمكن الحصول عليها من عش العنقاء " طائر خرافي رمز الخلود " ولكن مع مخاطرة التعرض للهجوم من الوطاوط (الخفافيش) العملاقة التي تحرس هذا العش .

وخط الأسطورة ودور العطر السحري الخفي خدم في دعم وتقوية الاعتقاد في عقول الشعب ان الروائح العطرية هي من مصدر خارق للطبيعة .

ومن الهند جلبت الخلاصات العطرية المقدسة والعطور الفاخرة لتضفي البهجة والفرح على الحضارة الغربية . وفي الهند نفسها استعملت العطور للفرضين الدينوي المقدس ، ولا زالت للوقت الحاضر في الهند تطلّى أخمص قدم العرائس بمرهم مقدس كما كان الحال في الأزمان القديمة . وحرق البخور مرتبط بحياة الهنود الدينية . فنيران من الأخشاب العطرة تشعل في كل جهة من الجهات الأربع لمعبد " براهما " ، وتشنورشيفا .

ويقال انه في جنة البراهمين توجد زهرة زرقاء تطلق رائحة حلوة ، لا يوجد مثلها في أنحاء الكرة الأرضية ، والشابات الهندوسيات يضيفي زهرة صفراء على شعورهن .

الهواية والرغبة في الروائح العطرية وبخاصة لتقوية الباه كانت قوية دوما لدى الشعوب في الشرق ، واكثر هذه الخلاصات العطرية طلبا ورغبة هو المسك والعنبر .

وفي " التبت " قبل خراب ثقافتها القديمة، استعملت كعطور كتقدمة مقدسة للالهة. ومثل السحرة البدائيين حرق الكهنة التبتيون البخور في صناديق كتعاويز وكحماية ضد هجوم الأرواح الشريرة .

عبادة الحواس

انتشر فن العطور تدريجيا في العالم القديم، وانتقل بصورة واسعة إلى أوروبا البحر الأبيض المتوسط وخاصة اليونان. واليونانيون الذين كانوا شعبا متدينا جدا، سكبوا النبيذ المعطر فوق حيوانات التضحية. وكان لكل ثري في بيته محراب يحرق فيه البخور المعطر، باعنا جوا من الغموض والسحر. ومثل المصريين من قبلهم، كرس اليونانيون جزءا كبيرا من حياتهم لعبادة الحواس. ولم يكن استعمال الروائح العطرية من الاثاث فقط، بل كان الشباب ايضا يترددون على دكاكين العطارين. وقد استعمل الرجال الاثنيون انواع مختلفة من العطور لكل جزء من اجزاء الجسد .

كتب الشاعر هسيود مشيرا إلى دور الروائح العطرية في حياة الاغريق الدينية :

لنتنشر الروائح الزكية من العطور

حمدا وشكرا للقوى العالِيا

لقد كانت المعابد مليئة بالروائح العطرية الزكية لتستمتع باستنشاقها الآلهة حيث ان هذه العطور كرسن لها .

وعندما دخلت الروح اليونانية حقول " اليسان " اكتشفت ان هذه الحقول مثل جنة الديانات الاخرى، قد عطرنا بدقة وسقيت نباتاتها واشجارها بمياه معطرة. وقد حمل الاغريقون الاعتقاد بأن الروائح العطرية تعمل بطريقة لطيفة على العقل حيث تعيد الصحة والعافية والحيوية إلى الجسم.

من الظاهر ان رجال العصر ما قبل الصناعي ملكوا صفات عقلية قد فقدت في أسلافهم التجار الأقل سعادة. كما يظهر أن إنسان العصر الحاضر نادرا ما انفصل عن المبدأ أو المذهب الذي يقول ان الروح تحصل على مقومات حياتها من الحواس المادية.

حصل الرومان على معرفتهم بالعطور والعطارة، مثل حصولهم على معرفة الطب من أسلافهم الإغريق. ويظهر من تاريخ الرومان ان الحمامات التي وجدت أساسا للصحة والتمرين أصبحت مركزا لممارسة المسرات الشهوانية المختلفة .

وعندما تدهّرت الإمبراطورية الرومانية من عبادة الآلهة السماوية إلى الشعائر السخيفة في عبادة الإمبراطور أصبح من الضروري لكل روماني ان يحرق البخور أمام تمثال وصورة الملك الطاغية. وقدم الروماني لكل من الهته بخورا خاصا.

فالزعفران قدم لاله الشمس، والمصطكى (mastic) للقمر، والقثاء الهندي (فانيا Casscia) لجوبتر (المشتري) والمسك إلى عطارد ويونون (زوجة جوبتر)، والصبار إلى مارس (المريخ) اله الحرب. كما قدمت الطاعة إلى فينوس بشكل العنبر. أخف واثبت أنواع العطور حصل عليه من حوت (Sperm Whale) والذي يقال ان له رائحة انثوية شهوانية لطيفة وحادة.

وقد فتح الإمبراطور الروماني التجارة والأسواق للروائح والتوابل
العطرية الغالية الثمن المستوردة من الشرق الأقصى، لأن استعمالها قد امتد إلى
مختلف أنحاء الحياة الخاصة. وقد سجل أن الإمبراطور " افو " أصر على وضع
كميات من المراهم والعطور والغسول الجلدية في متاعه الحربي وقد قال
جوفينال بهجاء ونقد :

لكي يحفظ بشرته من أشعة الشمس

قبل المعركة

تراه يتدهن وينظر إلى لونه ومظهره

السحرة

بانهطاط وضعف روما أتى ارتكاس حنبلي متشدد ضد أي نوع من الشهوات. وحجب الرواد المسيحيون الأوائل كل حرية زائدة أو رخاء، وأدانوا استعمال البخور والعطور بأنها من مخلفات وثنية يجب نبذها اذا ما أراد الانسان ان يطهر نفسه وروحه ويخلصها وينقذها. والفزع الذي تخلل الفكر المسيحي من رعب الجنس الزائد زاد في التعصب والرفض للحرية والرخاء الحسي. وفي هذا المجتمع المسيحي من الطبيعي ان لا ينمو ويزدهر فن العطرة واستخلاص الزيوت والروائح العطرية.

ولكن بانتشار المسيحية إلى اماكن واسعة ظهر حل وسط لهذا التزمّت. ففي القرن الرابع الميلادي اعتبر استعمال ماء الزهر والبخور شيئاً شرعياً وحلال، مع ان هناك سبب لافتراض ان هذا الوضع استعمل اولاً لتطهير سراديب روما خوفاً من الاوبئة. وهناك مراجع في السجلات القديمة تذكر حرق البخور في مواكب الاحبار والكهنة. وقد مزجت الخلاصات العطرية بالزيوت والشموع المستعملة في فوانيس وقناديل كنائس القرن الخامس الميلادي. وقد قدم الامبراطور المسيحي قسطنطين الكبير الزيوت العطرة لاحتراقها فوق المذابح والمحاريب العديدة لكنائس المسيحية في روما، وبهذا أعطى الموافقة الرسمية الملكية على هذه العادة.

رائحة القداسة

في احدى نواحي ومظاهر العقيدة المسيحية ظهر أن الكنيسة امتدت لترتبط بالعطرة والروائح العطرية مما يذكرنا بالعالم الوثني . وهذا الاتجاه وهذه النظرية هي رائحة القداسة والتي نقول اذا كانت العطور بالحقيقة مظهرها من

الالهية، فان القديسين عند الموت يطلقوا رائحة حلوة سارة. وهذا القول ضمن بالعبادة " مات برائحة القداسة "، بما معناه انه مات كقديس. هذه النظرية والفكرة لم تكن محدودة فقط في الكنائس الأرثوذكسية، فقد تمسك ابتاع سويدنبرغ بالاعتقاد القائل ان حضور الملائكة حول ذات المحتضر ينبه ويسبب في إطلاق شذى ورائحة عطرية حلوة سارة من جسد الشخص الصالح الحي.

ثم تطورت الحضارة واصبح من العادات المتبعة وضع أوعية من ماء الزهر على طاولات وموائد الموسرين والنبلاء واصبحت السيدات النبيلات والموسرات تعتبر العطور ضرورة اجتماعية.

وفي بلاد الشرق الاوسط ازدادت شهرة الروائح العطرية بانتشار العقيدة الاسلامية التي اعتبرت التطيب بالعطور شيء مرغوب فيه. والرغبة الكبيرة التي عمت الشعوب العربية باستحسان وتنويع الروائح العطرية وخاصة المسك، ادى إلى استعماله في تدشين الأماكن المقدسة. فعند وضع حجر الأساس للجامع كان يضاف كمية كبيرة من المسك إلى خلطة البناء بحيث اذا ضربت اشعة الصباح المبني اطلقت هذه الابنية من داخلها روائح حلوة تفوق الوصف والتصور.

السحر القديم لم يكن بعيدا عن الحياة الشرقية وضمن عالمها الغامض. ففي نهاية القرن الحادي عشر، عندما قام حسان بن صباح (رجل الجبال) وانشأ فرقة الحشاشين، كان المبتدئين في مراسم القبول لهذه الفرقة يخدرون اولا بدخان من البخور المكون من خليط من الحشيش وغيره من المواد العطرية كتدقيق وشعور مسبق بالجنة القادمة. بحيث انهم يفقدون الشعور بالخوف من الموت، ويتخيلون ان انفسهم لا تقهر .

كما كان هناك بعض المتصوفة من الشرق يستشقون الخلاصات العطرية كواسطة للحصول على الوعي الروحي ولإطلاق الروح مؤقتاً من جسدها.

الخوف من الشياطين

في نهاية العصور الوسطى سيطرت على المدنية الأوروبية فكرة الخوف الشديد من الشياطين، مما أدى إلى إعطاء بعض العطور المميزة، والروائح والخلاصات العطرية والبخور والتدخين منزلة واعتبار خاص.

إن عقيدة الشيطان، الخطيئة الأولى وسقوط الإنسان، عدت سبب كل المآسي، عدة المرأة كآلة للشيطان، مما أدى إلى مهاجمة الغريزة الجنسية بقوة.

وكان الحب السحري أحد أنواع السحر الذي يدعو إلى التعنيف والزجر، ويمكن تعريفه بالحصول على ازعان جنسي بأساليب خارقة للطبيعة، وقد أدين هذا العمل كهرة وضلال ديني. وكان يظن أن أنواعاً خاصة من الأعشاب والنباتات أغلبها عطرية تبدي "قوة جبرية" على الجنس المقابل، وربما أن حفظ الكنيسة كان له زجر وتأثير قوي على ممارسي هذا الأسلوب.

وفي القرن الخامس عشر أحرق مارجري جوردين "ساحر العين"، لإعطائه اشربة خاصة للسيطرة والإخضاع لأحد عملائه لاستعماله كواسطة للسيطرة على الحبيب أو الحبيبة.

ومن جهة أخرى نشرت الأعشاب الحلوة الرائحة من قبل النساء الفاضلات حول البيوت واعتبر هذا العمل لإبعاد الشياطين عنها.

واستعمل الريحان كأحد الأعشاب من الفتيات لجلب انتباه الاحباب، وكان الريحان أحد المواد المستعملة في المواد العطرية للأغراء وكمعجون للعشق والحب.

الرائحة وعاطفة الحب

الحقيقة التي لا شك فيها ان الزيوت القوية الرائحة لها قوة اثاره عواطف الجنس الحادة تؤكدنا الملاحظة المقتبسة من احدى النساء: " اشعر بسرور عظيم بشم زهرة حتى كأني ارتكب خطيئة ". وانها حقيقة علمية ان اقوى العطور تأثيرا هي تلك التي تقارب رائحتها الافرازات الجنسية.

ومن المعروف ان بعض الروائح التي اعتبرت بهيجة ومسرة لفرد ما ربما وجدها فرد آخر كريهة وبغيضة، مما يساعد في تفسير العداء التقليدي من رجال الكهنوت العزاب لبعض العطور المحببة للنساء .

ان قوة العطور وتأثيرها عرفت وفهمت من مزاولي فن السحر الاسود والسحر الابيض في العصور الوسطى.

احد المراجع في القرن الثالث عشر يوجه الساحر الطموح لتحقيق الدعاء واستحضار الارواح إلى: " اختيار مكان طاهر، بعيد عن الانظار والضجيج، لا يدع احد يلاحظه ويكرس هذه البقعة المنعزلة لعمله، ويضع في هذا المكان طاولة أو محراب مغطى بشرشف ابيض، وموجه نحو الشرق وفي طرفيه يضع شمعتين مشتعلتين من الشمع النقي.. وليكن لديك بخور وزيت مقدس، ومبخرة توضع في رأس المحراب أو الطاولة ودعها مشتعلة طيلة فترة الدعاء والابتهاال.. "

وبمثل هذه الشعائر والطرق تتكون شعائر سحرة القرن العشرين.

من الواضح من هذا الوصف والاسلوب ان ممارسة ساحر العصور الوسطى تطلبت استعمال أدوات وطقوس جذورها من كهنة العالم القديم. ومنه الفهم لميل المسيحيين الأرثوذكس على اعتبار طقوس استعمال الروائح العطرية والبخور من غير رجال الدين نوع غير مرغوب فيه ويلفه الغموض والريية.

والاعتقاد والشعور القوي ان المواد " المرغمة " التأثير في الأيدي الباغية
والمؤذية ممكن ان توجه إلى استدعاء الأرواح الشريرة.
هناك شعيرة مشابهة قوية أخرى استعملت لاستدعاء الأرواح مسجلة في
مخطوطة من القرون الوسطى هي " مفتاح سليمان " احتوت على توجيه لعمل
نجمة خماسية : " اجلس في غرفة خاصة أو مكان معين لهذا الغرض وبخر
المكان وعطره بالبخور والروائح السحرية والروائح الزكية الحلوة..

التخاطر الروحي (الموافقة والمطابقة الروحية)

هذا المبدأ كان معروفا لجميع المهرة من الشرق حيث اعتقد ان الكافور يعطي قوة قاهرة جبرية فوق العناصر بعمله على الجواهر الروحية (elemental spirits) التي تسيطر على هذه العناصر. وقد وجد نظام من الموافقات والمطابقات الروحية نسب كواكب معينة إلى روائح خاصة، كما يظهر من الأمثلة التالية :

الكوكب	الخلاصة العطرية
مارس (المريخ)	بنزوين (لبان أو بخور جاوى) ، دم التتين، كبريت، جذر وردة الميلاد، دم الانسان.
جوبيتر (المشتري) اكبر السيارات	عود الند (بنات الصبار) أرز، عنبر ، دردار (زهرة الغابة) دم اللقلق.
الشمس	عنبر، قرفة ، كبش قرنفل، كندر ، دم الديك الابيض
القمر	كافور ، جنسنج، ياسمين، دم المرأة
فينوس	مسك، آس (ريحان شامي)، مرجان، خشب الصندل ، دم الحمام

ان زيوت المسح أو الطلي والتي كانت حيوية لجميع الطقوس السحرية تكونت من الآس، القرفة، وأنقى نوع من زيت الزيتون.

يشير فرانسيس بارت، الروحاني الشهير في القرن التاسع عشر إلى ذلك في " الساحر " :

ان ما تفعله ابخرة المواد والاشياء في الهواء لا تدع مجالا للدهشة والاستغراب.. بواسطة ابخرة خاصة بخرت من بعض المباخر ترتفع الارواح الهوائية.. هناك

بعض التبخيرات تحت تأثير الكواكب، مما تسبب ظهور خيالات وصور للارواح في الهواء، أو في أي مكان، وإذا بخرت الكزبرة، الكرفس ، السيكران (قائل الدجاج) مع الأدعية تأتي الأرواح مجذوبة بالأبخرة المجانسة والموافقة لطبيعتها لذلك دعيت هذه النباتات بأعشاب الأرواح .

الأرواح التي تدعى من قبل الساحر تتشكل بشكلها الحقيقي بتغليف انفسها بسحاب من البخور، وإلا تبقى غير منظورة، حيث انها غير مادية. الساحر الذي استدعى العناصر الغير مادية كان دائما يعي خطر تعريض نفسه وزميله إلى هجوم الأرواح الشريرة التي تميل إلى الانجذاب لاجواء وطقوس من هذا النوع. وللحماية فان الساحر حرق بخورا مؤذ ومنفر للشياطين يحتوي على : الكبريت، الآس ، حب الصندل ، الزرنخ ممزوجا برواسب النبيذ. لم يكن استدعاء الارواح فقط خاصا بالارواح اللطيفة. فقد كان للسحر الاسود الضارة، وهؤلاء احبوا الطقوس الشيطانية التي ظاهريا تشبه الطقوس البيضاء .

الخيال يصبح حقيقة

للحصول على قوة روحية فوق قوى الطبيعة يمد الساحر سلطته فوق الأرواح العنصرية (الجوهرية). ويضبط خياله بصورة تامة يستطيع من خلالها خلق الجسم أو الحالة التي يريد ان يراها حقيقة واقعة.

وعندما يريد الساحر الأسود ان يحل رباط الطاقة الهدامة المفروزة في الكون يستعمل إشارات بذئنة - أعمال مظلمة من الجنس والدم - التي تجذب عقله إلى محيط اسود من القساوة والمعاناة والموت. ولخلق الحالة العقلية الضرورية لإنجاز الأعمال الشيطانية عليه ان يحرق أنواعا خاصة من البخور، حجر الشب (شبة)، والكبريت، كوريندر، ونبات الشوكران المخدر (hemlock)

الشمار، ونبات قاتل الدجاج (henbana) وغيرها من النباتات التي لها قوة تهيج العقل .

وكعمل لأكرام القوه الهدامة في الطبيعة يقوم عن قصد بعكس الطقوس الدينية الطبيعية، كما انه يندس الأشياء المقدسة.

ولطقوس الشر والعداء حرق الساحر " أعشاب الأكم والعذاب " التي تحوي الكبريت، بودرة السذاب الجافة، ومركب صمغي يدعى دم التتين، وغيرها من الأعشاب والمواد.

وان استحضار أرواح الموتى، كان نوعا من الروحانية البدائية يحتوي على اتصال مع إنسان مات حديثا، وقد تطلب هذا حرق بخور غريب وخاصة الشيح والذي يوضع في قمع من الورق الأسود يحرق في قاعدته بينما يعيد الساحر تكرار اسم الميت حتى كما يقال تجسّد الميت مغلفا بدخان من البخور ومن ثم تعطى اسئلة للشيح وفي نهاية الاحتفال تتلاشى الروح مع الدخان.

ان فن العطار (الروائح العطرية) يجب ان يعطى درجة اعلى من جميع فنون السحر الأخرى لانه يؤثر ويحم على كل مستويات العواطف الإنسانية من الحب الوجداني إلى الموت ذاته.

العطارة والمعالم الخفي

خلال القرن السادس عشر والسابع عشر استمر عدد كبير من الروحانيين في استعمال الروائح العطرية كما كان يستعملها أسلافهم الوثنيين. ولكن وجدت بعض النواحي الخاصة من النشاط سيطرت فيها مهنة الساحر والعطار. ففي القرن السابع عشر لم تختلف دكان العطار وتتميز عن غرفة الساحر. فكانت غالبا مزينة بالمومياء المجففة وطيور أبو قردن المحنطة والمجففة، ربما كان هذا إشارة وتذكير للزبائن بأن فن الروائح العطرية كان يوما نوعا متطورا جدا من السحر المصري. وكان معظم العطارين على علم جيد ومعرفة بالصلة الوثيقة بين الجاذبية الجنسية وفن العلم الخفي الروحي والمستتر، لانهم كانوا يضيئون مؤسساتهم بأضوية خاصة تنشر ضوءا ساحرا على المشهد والمكان .

وكان العرافون والبصاريون ينثرون بذور الياسمين في دست تشتعل فيه النار حيث يقرأون الطالع والمستقبل من خلال أشكال الدخان المتصاعد. فاذا ارتفع الدخان قائما عاليا فالمستقبل مشرق واذا انتشر أفقيا فالمستقبل قاتم. واذا انقسم عمود الدخان خلال صعوده فالأمور جميعها جيدة، واما اذا خفق وترجع بدون سبب ظاهر فالكوارث متوقعة .

والارتباط بين الروائح العطرية، والبخور، وعبادة النار ربما لوحظ في التعاويذ والرقى التي استعملت من قبل السحرة.

ومنذ آلاف السنين كان الفلاحون المؤمنون بالخرافات في شمال أوروبا كانوا يوقدون نيرانا ضخمة على قمم التلال كي يحموا مجتمعهم من هجوم روجي شرير، وخاصة في عيد الهالوين Halloween حيث فرض ان القوى الشيطانية يزيد نشاطها في ذلك الموسم.

وهذه النيران خدمت أيضا كنوع من التبخير ضد السحرة الشريرين والشياطين . وفي الأيام الممتدة بين عيد الميلاد والسنة الجديدة حرق الفلاحون السليسيون اكواما ضخمة من صمغ الصنوبر، والعرعر، والسذاب، وعود الند لينتشر دخانها صاعدا إلى السماء لتعمل على تشكيل سحابة مانعة لقوى الشيطان. خلف هذه الشعائر والطقوس هناك مبدأ غابر في القدم هو ان النار عامل نقاء ونظافة وطهارة للإنسان، وتطهر الحيوانات والنباتات حيث نقضي على العناصر المؤذية والمهلكة، المادية والروحية، التي تهدر الجسد والروح بالمرض والموت. وحتى القرن التاسع عشر استمر الفلاحون بإشعال هذه النيران وقيادة مواشيهم من خلال دخانها لمنع خطر الطاعون والوباء عنها. حتى ان الرماد المتبقي من هذه النيران والمواد المشتعلة فيها اعتقد انه يحتوي على قوى خارجة عن الطبيعة ، لذلك فقد استعمل هذا الرماد من قبل المعالجون الروحانيون في احتفالاتهم .

مناطق الزهور

من الظاهر انه لا يوجد أي منطقة أو جهة من الحياة لم تستعمل فيها العطور لجذب ما يرغبه الإنسان وطرد ما لا يرغبه أو يكرهه. وان عادة تنقية وتطهير الأغراب بالخلصات العطرية ذات الرائحة الحلوة كانت من العادات القديمة في الشرق، وهذه العادة لم تخدم فقط للتطهير والتعقيم وازالة الروائح الخبيثة بل ايضا لاجاد حاجز ضد قدوم الاخطار الروحية من الخارج. ونثر الزهور ذات الرائحة الحلوة على القبور يعتمد على نظرة مشابهة لحماية الاحياء ضد عدوى المرض والموت بخلق رائحة حلوة. وهذه العادة سبقت قدوم المسيحية وانتشارها تشير اليها كلمات القديس امبروز : " لن انثر الزهور على قبره، بل سأسكب على روحه رائحة المسيح. دع الآخرين ينثروا الزهور، المسيح هو زنبقتنا وبهذا سوف أكرس بقاياها ورفاته ". ويقال ايضا: " لا

أحد يعبث بالزهور التي تنمو فوق القبور فهذا العمل نوع من التدنيس وانتهاك
حرمة الأشياء المقدسة .

وتبخير المرض في العصور السالفة اعتمد على مبدأ مشابه، في الحقيقة
كان نوع من الرقية والتعاويذ لطرد شياطين القذارة والمرض. هذه الشياطين كما
كان يعتقد تتردد على البيوت ولكن يمكن كشفها من خلال رائحة الكبريت التي
تنتشرها .

خلال عصور السحر انتشر أصحاب التعاويذ والرقية في جميع مناحي
الحياة؛ أحيانا كانت الساحرة البيضاء تسعى لشفاء مرضاها بالأعشاب والحجب
والرقي والتعاويذ، ولكن غالبا ما كان الراهب هو الذي يتولى طرد الشياطين
على أنواعها بواسطة العلاجات كما كتب متهكما الشاعر هيرك :

أيتها المياه المقدسة، تعالي واحضري

القي الملح للتبيل

ضعي الشموع المضيئة

أقرعي أجراس القديسين لتخيفي وترعبي ..

الكبريت للرقية

إن ملء البيت بالروائح الزكية لإبعاد الشياطين كان تطورا منطقيا
نتيجة الاعتقاد أن للشيطان (إبليس) كراهية لجميع الروائح الحلوة التي تسر
الله .

ومناقضا لهذا الاعتقاد، فإن بعض رجال الدين المسيحي عدوا الروائح
الطيبة المسرة عمل غير مقدس واتجهوا إلى أكثر الروائح نفورا لطرد الشيطان
من الجسد .

وكان الشخص الذي يمسّه أو يملكه الشيطان يمدد فوق وعاء من الكبريت المشتعل ويجبر على استنشاق الروائح الكريهة المنتنة .

التبغ وما فوق الطبيعة

من الممتع والمشرق ان نعلم ان الهنود الحمر الأمريكيون الذين أنت منهم عادة تدخين التبغ في الدرجة الاولى، اعتبروا ان العشب العطري يحتوي قوى فوق الطبيعة من نوع عال جدا.

وقد احاط رجال الطب (Medicine men) افراد القبيلة المرضى بدخان من التبغ كنوع خاص من البخور الشعائري. وكان كهان " ميان " ينفثون دخان التبغ في الاتجاهات الاربع.

واعتبر الهنود المكسيكان التبغ تجسيدا لالهة المطر، بينما كان الكارينبيون ينفخون الدخان فوق الرجال المحاربون لزيادة شجاعتهم. وفي بعض انحاء جنوب و وسط امريكا كانوا ينشرون بودة التبغ فوق البحيرات التي داهمتها العواصف لتهدأة وتسكين آلهة الماء.

ان سحر تدخين التبغ بني على نفس المبدأ الأساسي مثل حرق البخور. فحالما يتخلص العشب العطر من المواد الغريبة بواسطة النار المطهرة يرتفع بدون عائق بشكل سحب من الروائح الزاكية المسرة ليعطي السرور والبهجة للالهة في السماء. وغالبا ما احرق التبغ من قبل رجال الطب الهنود الاركيون لاثارة وجلب حالة من اللاوعي والسبات.

الخواص العلاجية للروائح العطرية " ١ "

في كتابه " خمسمائة نقطة للزراعة الجيدة " أوصى توماس توسر ببذر ونشر الخزامى (الفندر Lavender) والصعتر كأعشاب شافية حول البيت. فرائحتها تفرح القلب وتسرع الحواس. وقد وصفت باقات من الزهور في الكنائس لتعطي جوا منعشا لهذه الاماكن.

وكان من ضمن اهتمامات الكيميائي في الزمن القديم استعمال العطور وخلصات الاعشاب العطرية كمضادة للمرض، وقد كتب احدهم مقالة بهذا الخصوص عنوانها :

كتاب الطقوس الكيميائية

عندما تتعفن المادة

تتطلق منها روائح كريهة

كرائحة التين والانسان الذي مات في زمن طويل

الروائح الكريهة ربما سببت كثيرا من الفناء

دع الروائح الحلوة العطرية تنتشر

من الابخرة النقية الصافية

كما تظهر من صمغ العنبر، والناردين والريحان

وفي القرن السادس عشر اصبحت صيدليات ذلك العهد المنتشرة في بكلسبري - لندن - شهيرة للرائحة الزاكية الحلوة التي انتشرت من دكاكينها. ويشير شكسبير إلى هذا في " الزوجات المرحات في وندسور " عندما يتكل فولستاف عن رائحة براعم الزعرور البري والتي انتشرت في بكلسبري في الايام الطيبة .

وكانت الملكة اليزابث الأولى، مثل أبيها، لها اهتمام عرضي في فن الصيدلة لأنها كانت تمزج عطور خاصة بها وبمهارة وكانت تعطيها كهدايا لأحبائها ولملوك البلاد الأخرى. وفي هوكستيد بنيت دار للعطور لتقطير الأعشاب واستخراج الخلاصات العطرية للبلاط والسيدات. وفي عهد اليزابث تطب الذوق الرفيع أن ينشر السيد والسيدة روائح عطرية حلوة بهيجة زكية، ومنه انتشرت عادة الكفوف المشبعة بالعطور والروائح الحلوة .

وقد وجد عطر زهري انكليزي عرف باسم " زهور الربيع " بقيت تركيبته سرية، وكان موضع حسد العطارين الاوروبيين، الذين لم يستطيعوا تقليده رغم تجاربهم ومحاولاتهم العديدة، وكانت رائحته اساسها الورد والبنفسج. وقد أهتم شكسبير وزملائه بشعر الزهور، وخاصة الورد :

الشمس الذهبية تعطي قبلة حلوة

لندى الصباح المنعش فوق الورد

يقول كرسطوفر مارلو في " الراعي المتيم بحبيبته "

سأعمل لك فراشا من الورد

والف رائحة حلوة جميلة

وكانت تويجة الورد عنصر مهم في صناعة التجميل للسيدات، كما كان ماء الزهر لغسل الوجه واليدين. الوردة شعار السلم والحرب كانت بعين العشاب جيرارذر ضرورية وجوهرية من بين جميع الزهور .

حصالبان للذكرى

حصالبان (إكليل الجبل) - نبات عطري شذي الرائحة بدرجة عالية. واعتقد الرومان ان رائحته لها قوة باطنة تحفظ الموتى من الفساد، وقد زرعوا أوراقه الخضراء فوق قبورهم كرمز للخلود. ويقال ان رائحته لها تأثير منعش على كل من يستعمله، لذلك كان محبوبا ومطلوبا كدواء للاستنشاق للمغمومين والسوداويين .

ولثبات ودوام رائحته كانت له جاذبية قوية غير طبيعية. فانه يعيد الذكريات الماضية وصور الأحبة عندما ينتشر ويتغلغل شذاه في الأجواء والأمكنة. وقد عبر عن هذه العاطفة شكسبير في " هملت " :

هناك حصالبان للذكرى

صلي إلى ذكرى الحب

وليرمزوا إلى حبهم الخالد كان الرجال الإنكليز في القديم يغرسون اغصان الحصالبان على قبور حبيباتهم كرمز للذكرى الممتدة الخالدة. وغالبا ما استعمل الحصالبان كعنصر في مراهم العشق واشربة الحب لقوته الخفية ولتأجيج ولع القلوب.

وكان البنفسج الحلو نبات عطري اخر اعتبر بصورة قيمة وعالية لخواصه وصفاته الفائقة للطبيعة ، ونقول عنه الاسطورة القديمة، انه نبت اولا من ضفاف الانهر المغطاة بالطحالب حيث يريح رأسه " ادرفيوس " انه العالم السفلي. وحسب اسطورة ثانية فان الحصالبان نبت من نفس " ايو " أو دم "ايتس " .

وفي رموز الزهور نجد ان اللون والرائحة يختلطان بلطف لخلق نموذج روحي سار . وفي الزمن الماضي ارتبطت الرائحة المدوخة لزهرة البنفسج الابيض مع رائحة الزنبق (السوسن) كمثال لتصور الثوم الابدي.

وفي احد الأوقات اعتبرت رائحة زنبق الوادي بصورة فائقة للطبيعة
حتى انه اعتبرت الأوعية الذهبية هي فقط اللانقة لاحتوائها. وهناك اسطورة
تقول ان زنبقة الوادي لها قوة جذب ذكر العنديلين إلى الغابة لاختيار خليلته.
وحدائق الخيال المعطرة شجعت اعظم الشعراء على اطراء شذاها
ورائحتها العطرة.

يقول جون ملتون وصف بهجة " الجنة المفقودة " :

في هذه التربة البهيجة
أقام الأله حديقته الاكثر بهجة
من الارض الخصبة الطيبة
أنبت أنبل الأشجار للنظر، الرائحة، الذوق ..
الغار والريحان، وما نبت عاليا
من الأوراق العطرة ، على كل جانب
الكنكر ، وكل شجيرة كثيفة ذات شذى،
سيج الحائط الاخضر، بكل زهرة جميلة،
زهرة السوسن، الورود والياسمين بالوانه المختلفة،
ارتفعت عاليا، رؤوسها الزاهرة من بينها مشكلة
فسيفساء تحت اقدام البنفسج،
مرصعة بالزعفران والسنابل البرية
مرصعة بالكرم و سنابل الزعفران البرية
ملأت الارض بالوانها
وزهورها الغالية الثمن

وكتب غابريل روزتي في " ضوء فجائي " :
كنت هنا سابقا لكن متى وكيف لا استطيع القول
انني اعرف العشب الممتد خلف الباب، ورائحة الصندل الحلوة
الصوت المنتهد ، الاضواء خلف الشاطئ
وكتب ارثر سمونز في " ذاكرة " :

كما يدوم العطر
مطويا بين الثنايا
كذلك ذكراك ، تبقى
مطوية بعمق في دماغي،
لن تتركيني، جميع الأشياء تتركني،
انت لوحدك تبقيين في ذاكرتي ..

ربما افضل ما قيل هذه الأبيات للشاعر كيتس:

" نشيد العندليب "

لا ارى أي الزهور تحت قدمي،
ولا الروائح الناعمة فوق الأغصان
اكبر أولاد مايو، وردة المسك القادمة،
ملبئة بالنبيذ الندي، وطنين الفراشات
في ليلة صيف .

كيمياء غريبة

الاعتقاد التقليدي انه العطور تحتوي على قوة طبيعية تطرد القوى
العدوة لسعادة الانسانية انعكس من زمن قديم في استعمال الخلاصات العطرية
والروائح العطرية والبخور لتبخير غرفة المريض.

وقبل ظهور المدخنة بزمن بعيد استمر الناس في حمل الاعتقاد ان
دخان الخشب والعشب جيد ومفيد للرئتين ، خاصة اذا كان نتيجة لحرق
الأخشاب الراتنجية الصمغية، بما فيها العرعر.

وكان تودرز وستورس من زمن بعيد مؤيدين للرأي في ان كثير من
الأمراض سببها الشياطين التي تهاجم ضحاياها وبدون إنذار مغلقة
بأبخرة مضرّة ومهلكة. وقد نثرت المياه العطرية دوماً حول المريض لطرد
الشياطين التي اعتدت على البيت.

وقد استعملت كميات كبيرة من ماء الورد لمحاربة ما هو معروف في
الوقت الحاضر بالجراثيم. وقد حمل المسافرون لحماية انفسهم اسفنج مشبع
بالخل والخلاصات العطرية كأمان وحماية ضد الهواء الفاسد الموبوء. وقد
اعتبر الكاردينال ولسي هذه المحاذير ضرورية لصد ومقاومة مرض ووباء
لندن.

وباستعمال منطق تقريبي مشابه للاعتقادات الخرافية للأزمنة السابقة،
فقد اعتبروا بدون تفكير ان أي نوع من المرض يمكن التغلب عليه ومحاربته
بنوع خاص من الخلاصات والروائح العطرية، وخلال وباء الطاعون سار
الاطباء في الشوارع حاملين الاعشاب ذات الرائحة الحلوة. كما كان بعضهم
يربط في نهاية عكازته ضمم من الاعشاب العطرية.

الزباد : اذا ضمخت به الدماميل جففها وهو دواء ناجح لضعف القلب.

- تذكرة دواء الانطاكسي :

المسك : يفتح السدد ويحل الأخلاط الباردة ويقوي الحواس كلها، ويزيل الظلمة والبياض وضعف البصر والدمعة، ويزيل أوجاع الأذن قطورا في دهن اللوز وهو يقوي الغريزة، وينعش ويعين على الحمل.

الزباد : اذا شرب مع الشراب اذهب الغشي والخفقان، وأوجاع فم المعدة. ومع الزعفران يزيل الوسواس والجنون والتوحش والماليخوليا. ويقوي الذهن والحواس ويسهل الولادة وينفع الدماميل، ويزيل القروح ويدمل الجروح، واذا وضع مع دهن اللوز وقطر في الاذن فتح الصمم وقوى السمع وحفظ صحة الاذن .

- تذكرة ابن أرماتئوس :

المسك : منظم للدورة الدموية وللوظائف العصبية، مضاد للتشنج في الهستيريا والصرع والربو والتشنج. وقد أصبح استعماله مقصورا على دخوله في الأطياب والروائح.

- الجامع لمفردات الادوية لابن البيطار :

المسك : يقوي الاعضاء لطيب رائحته، وينتفع به إذا استعطى به مع شيء من الزعفران. ويستعمل في الادوية المقوية للعين، ويجلو البياض عنها، وينشف الرطوبة بها، وهو ينفع المشايخ، ويزيل صفرة الوجه، وهو جيد للخفقان وضد ضعف القلب.

حمام العطور

الاستحمام بالمياه الدافئة يساعد على محاربة الارهاق ويريح الأعصاب المتوترة. وبالإمكان استخدام الحمام كعلاج فعال للارهاق العصبي والتهابات الجلد والارق والروماتيزم وغيرها. وهذا النوع من العلاج يقتضي استعمال العطور المستخرجة من الزيوت النباتية.

وقد عرفت عادة الاستحمام بالعطور منذ آلاف السنين. والزيوت النباتية زيت عطر سريع التبخر، وقد نجده في ساق النبات أو تويج الزهرة أو الثمرة أو الجذور . فزيت الورد يكون في الزهرة نفسها، وزيت الحامض في الثمرة ذاتها. يكفي ان نستعمل خمس قطرات من أي زيت عطري أو مزيج من الزيوت النباتية خلال الاستحمام لمعالجة حالة من الحالات. ذلك ان بعض الجزيئات من هذه الزيوت تنفذ إلى داخل الجلد ومن ثم إلى الدم ومنها ما يصل إلى اطراف الأعصاب. ففي حالة توتر الأعصاب ينصح الاختصاصيون بحمام الخزامى المعروفة باللاوند (اللافندر) . وفي حالة الارق والعجز عن النوم يمكن الاعتماد على حمام الليمون الافندي. اما العلاج الفعال لأوجاع الرأس فيمكن علاجه باستعمال حمامات الزعتر والخزامى والاوكاليتوس .

كيفية استخدام الزيوت العطرة

عادة تضاف بضع قطرات من احد الزيوت النباتية العطرة إلى مياه المغطس بعد ان يتم اختيار درجة الحرارة المفضلة. وتتراوح مدة حمام المغطس بين ربع ساعة والساعة الكاملة وفقا لرغبة المستحم. وتبتاع هذه الزيوت من الصيدليات أو المتاجر المتخصصة بالعطور ومستحضرات التجميل. ومن المهم جدا ان يستعمل كل زيت نباتي عطرا وفقا لتعليمات الصيدلي أو

الاختصاصي بالاعشاب. ذلك ان أي استعمال خاطئ له قد يقود إلى حالة من التسمم. فمثلا زيت الزعتر ينبه الغدة الكظرية الواقعة فوق الكلية وينشطها، ولكنه في الوقت نفسه قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم. كما ان زيت الشمرة أو الشمار قد يتسبب في هبوط معدل هرمونات الغدة الدرقية. ويجب ألا نستعمل هذه الزيوت العطرية مباشرة على البشرة أو الجلد الا اذا دخلت في تركيبة مستحضر من مستحضرات التجميل. فقد تتسبب في ظهور الحساسية على الجلد، واصابة البشرة بالحكاك أو غيره من أمراض الجلد.

التدليك :

يمكنك محاربة الاجهاد والتوتر عن طريق التدليك بالزيوت العطرية أو ما يسمى " بالأروماثيرابي Aroma Therapy " . فالتدليك يساعد على الاسترخاء ويمنح الاحساس بالراحة ، التي تنعكس بالتالي حيوية وجمالا.

التدليك السليم للعضلات المشدودة، بعد يوم حافل بالعمل والارهاق له تأثير في ارتخاء العضلات المشدودة، كما يطلق الأعصاب المرهقة وينشط الدورة الدموية، وفضل انواع التدليك يحتاج إلى خلصات الزيوت المعطرة حتى تنزلق اليدين بسهولة على الجسم.

وعن طريق استنشاق هذه الزيوت المعطرة المختارة بحس الانسان بالراحة الاسترخاء. وعند التدليك يمتص الجلد هذه الزيوت فتدخل الاوعية الدموية التي تحملها إلى مختلف اعضاء الجسم.

والزيوت المعطرة اذا استعملت الاستعمال الصحيح أعطت فوائد صحية وجمالية ونفسية .

فالمساج بهذه الزيوت العطرية يفتح امامك ابواب الصحة والحيوية والشباب. كما يمنح الانسجام لعضلاتك واعضاءك الحيوية.

فعطرك المفضل قد يرفع من روحك المعنوية ويجدد من نشاطك ايضا، ويفضل استعمال العطور الدافئة شتاء، ويقول خبراء العطور ان بعض الانواع المحتوية على زيت البرجموت، وعشب الليمون والفلفل الاسود مع خشب الصندل وبعض الزيوت العطرية لها تأثير مباشر على الانسان.

فزيوت الاعشاب مفيدة للمظهر والشعور بالراحة. وقد شدد العلماء على ضرورة استعمال الزيوت المستخرجة من الاعشاب لاعطاء مظهر جيد وشعور بالراحة. ومن هذه الزيوت المستخرجة من الاعشاب الحصلبان الذي يعتبر من المنشطات ويزيل الشعور بالتعب من العضلات والنوع الثاني هو الزيت المستخرج من اوراق الشاي والذي يعتبر منظفا للجلد ومقاوما جيدا للبكتيريا ويفيد في شفاء البقع الجلدية والنوع الثالث هو زيت اللافندر المطري الذي يقلل الشعور بالاجهاد ويساعد على النوم والنوع الرابع هو الزيت المستخرج من نبات ابرة الراعي وهو منظف ومنعش ويضفي على الجلد مظهرا مليئا بالحيوية والنشاط .

وعند شرائك لإحدى الخلاصات العطرية عليك بملاحظة الآتي:

- اشترى دائما الزيوت المستخلصة في قنينة زجاجية داكنة لحماية الخلاصة العطرية من الضوء، ومن الافضل ان تكون ذات فوهة خاصة ضيقة حتى يمكنك عد النقاط عند سكبها.
- لا تضع الزيوت المركزة على البشرة فقد تحدث التهابات
- يجب استعمال الكمية السليمة المضبوطة بأي كمية زائدة قد تحدث التهابا.

واليك مجموعة من اشهر الخلاصات العطرية وفوائدها :

* البابونج Camomile

تعتبر مادة البابونج من اهم المواد التي تستخدم بكثرة في مواد التجميل لانها تساعد على نعومة البشرة. وزيت البابونج من الملطفات للبشرة الحساسة، ويساعد على التخلص من حب الشباب وبعض انواع الاكزيما. وايضا يفيد من حالات الالتهابات الناتجة من الحروق وبعض الجروح ويفيد ايضا في حالة العضلات المشدودة فيساعد على ارتخائها، وايضا لبعض حالات الروماتيزم.

* الميرمية Sage

اوراق الميرمية ذو ملمس مخملي ولها رائحة عطرية قوية وطعم مر عطري فاذا كنت في حالة من التوتر والارهاق العام فاستعمل زيت الميرمية فهو يفيد للاسترخاء ولتجديد النشاط، كما انه يكسب الجسم دفئا ملحوظا، وللزيت خاصية ضد الالتهابات فهو يساعد على ازالة الالتهابات بصفة عامة من كل انواع الجلد .

* زيت الكافور Camphor Oil

من الزيوت القوية المطهرة والمنعشة ايضا يساعد في حالات البرد والانفلونزا عند الاستنشاق ويفيد في تنشيط الدورة الدموية عند التدليك.

* زيت الروزماري Rosemary اكليل الجبل (حصى البان)

يساعد على الاسترخاء وازالة الآم الصداع والارهاق، وتلك به فووة الرأس لمنع تساقط الشعر وازالة القشور

* الاوكاليبٲوس Eucalyptus

يفيد في التيس (تكسر الجلد) ، والزكام ، والالتهابات الجلدية
والصداع.

* الشمرة Fennel

يفيد في متاعب الدورة الدموية ، والسمنة .

* الحامض

يفيد في الروماتزم ، والالتهابات الجلدية ومتاعب الدورة الدموية.

* الورد

يفيد في الانهيار العصبي ، والصداع ، والارق .

* النعناع المففل

يفيد في الزكام ، والالتهابات الجلدية ، والصداع ، وارتفاع الحرارة .

* الزعتر

يفيد في الزكام ، والصداع .

* الغار

يفيد في الروماتزم ، والارق .

* الغرنوقي

يفيد في الروماتزم (داء المفاصل) .

*** ثمرة العرعر**

الارهاق والانهيـار العصبـي، والروماتزم، وارتفاع الضغط.

*** اللاوندة (اللافندر) Lavender**

الارهاق وتعب الأعصاب، الروماتزم، والالتهابات الجلدية والصداع، وارتفاع الضغط والسمنة .

*** الحبق (الريحان) Sweet Basil**

الانهيـار العصبـي ، والارهاق والصداع.

*** الأرز**

الزكام، والالتهابات الجلدية.

*** المندرينة**

الإرهاق والأرق.

*** النارج**

الانهيـار العصبـي، وجلد التمساح.

*** الالينج**

الانهيـار العصبـي .

نبات الخزامى Laveder

الاسم اللاتيني : La vendula Officinals

فوائده الطبية : أزهاره المجففة تستعمل كمضاد للتشنج ولطرد الغازات وادرار البول وحالات الصداع وأزهاره منفرة للحشرات

نبات الحبق أو الريحان Sweet basil

الاسم اللاتيني : Ocimun basilicum

يستعمل العشب المجفف في خلط الشايات المستعملة لتخفيف السعال ولطرد الغازات وادرار البول. زيتة العطري يستخدم فسي صناعة المعبلات لتبهير الاغذية - كما يدخل في صناعة التجميل والبارفانات.

نبات النعنع الحريف أو النعنع الفلفلي:

الاسم اللاتيني: Mentha

Piperita فوائده : العشب المجفف نافع

للمعدة - وطارد للغازات ويعتبر زيتة

العطرية مادة مطهرة ومطوية -يستعمل

في صناعة الصابون والبارفانات

نبات الميريمية الطبية Sage

الاسم اللاتيني : Salvia Officinalis

فوائده : المستخلص المغلي للاوراق نافع

حيث له تأثيرات مطهرة وقابضة للانسجة كما

تستعمل الاوراق من أجل ادرار البول والزيت

العطري يدخل في صناعة العطور

نباتات الشمرة Fennel

الاسم اللاتيني : *Foeniculum Vulgar*

بذوره تستعمل كدواء مضاد للسعال وكمضاد
تشنج كما تدخل في خلط الشاي الحاتة على
رفع الشهية ومفيدة لأمراض المعدة والامعاء
وآلام البطن .

نبات الخروع :

الاسم اللاتيني : *Ricinus Communis*

فوائده ، يستخلص من البذور زيت الخروع
المشهور باستعماله كمادة مستعملة وملينة.

رائحة الإنسان تكاد تكون كالبصمة لا تتكرر!

يذكر احد العلماء الامريكيين في كتاب له كيف يستطيع أن يمر بأنفـه على مجموعة من الكتب مثلا فيعرف عل الفور أي كتاب لمستـه زوجته منذ برهة. وأن له صديقا يستطيع ان يشم رائحة الثوم المقلي أو رائحة الشواء عبر مسافة تصل إلى ثلاث بنايات بجانب داره، وهو يتبين تلك الرائحة القادمة من بعيد بنفس السهولة التي نشم بها - أنت وأنا - رائحة السمك الموضوع فوق مائدة نجلس امامها .

ان حاسة الشم تلعب دورا اساسيا في توجيه سلوكنا إزاء ما يعرض لنا في الحياة من مواد كيميائية وغيرها من الاشياء، بل يرجع اليها الفضل أيضا بما نطن انه من اعمال الحواس الاخرى، فقد يطن البعض ان اللسان هو اداة الوحيدة للحكم على مذاق ما نتناوله من طعام، غير ان لحاسة الشم في الواقع دورا لا غنى عنه في إحساسنا بمذاق الطعام، فاللسان لا يميز الا اربعة انواع اساسية فقط من الطعوم، هي الحلو والمر والمالح والحامض، بينما يستطيع الانف تمييز عدد اكبر من الروائح الأساسية والثانوية. وعلى ذلك فان حكمنا على مذاق الطعام لا يرجع إلى تذوق اللسان له فقط، بل إلى ما يتلقاه الانف من رائحة لذلك الطعام، ولهذا السبب يعزى عدم شعور الانسان بطعم الغداء عندما يصاب بالزكام مثلا.

الحقيقة ان تمييز الأنف للروائح أشمل واعمق من تمييز اللسان للطعوم. كما يجدر ذكر ان ملمس الطعام وقوامه هما أيضا من العوامل المميزة للمذاق، فاذا جئ بطعام ذي مذاق مألوف ثم طحن أو تم تسويله تعذر جدا على المرء ان يميزه.

هذا وتعتبر حاسة الشم لدى الانسان ضعيفة جدا اذا قورنت بحاسة الشم في كثير من الحيوانات، مثلا حاسة الشم عند الكلاب تتفوق على نظيرها في الانسان بمقدار مليون مرة. فالكلب يمكن ان يتتبع آثار روائح معينة بعد مرور عدة أيام عليها، كما يستطيع بكل سهولة أن يكتشف نقطة واحدة من الدم في خمسة لترات من الماء ويستطيع ان يلتقط ويفرق بين روائح لحم البقر والخيل والغنم والأرانب وغيرها من الحيوانات.

غدد الرائحة

تعتبر حاسة الشم ضعيفة نسبيا عند الإنسان، وربما يصور ذلك إلى نجاح الانسان في ان يوفر لنفسه بيئة اكثر أمنا ونظافة من البيئة التي تحتم على الحيوان ان يحيا فيها، فالحيوان بغير حاسة الشم القوية لن يستطيع العثور على غذائه أو تحديد مكان فريسته، أو الاحساس باقتراب اعدائه الطبيعيين .

اما الانسان فقد وهبه الله تعالى بصرا حادا وسمعا جيدا وعقلا فريدا، مكن له في الارض، ويسر له ادارة حياته على نحو لا يتأثر كثيرا بضعف حاسة الشم.

وهناك من العلماء من يعتقد بإمكان تقوية حاسة الشم عن طريق التدريب، ومما يعضد هذا الرأي ما يتناقله البعض حول ما يتمتع به ضعاف البصر من قوة غير عادية على النقاط الروائح، وذلك بسبب تزايد اعتمادهم على حاسة الشم، فالمعروف أن غير المبصرين يعتمدون على حاسة السمع والشم بشكل كبير، ويقال إنهم يستطيعون بسهولة معرفة اذا كان هناك شخص يشاركونهم الغرفة أو واقفا قريبا منهم مثلا.

هل للإنسان رائحة؟؟

يقول العلماء ان للإنسان رائحة مميزة، مع أن انوف الغالبية منا تعجز عن إدراكها. وتصدر هذه الرائحة عما تفرزه الغدد الجلدية من مواد تصب على سطح الجلد، وهناك ثلاث انواع من الغدد التي تساهم بافرازاتها في تشكيل رائحة الانسان، وهي الغدد العرقية Sweet glands ، والغدد الدهنية Sebaceous glands وغدد الرائحة Scent glands .

والغدد العرقية نوعان : الاول يعرف باسم Apocrine glands، ويوجد مصاحبا للشعر، حيث تصب كل غدة ما تفرزه في غمد شعرة عند قاعدتها. وإفراز هذه الغدد لبني القوام، يجف على سطح الجلد مكونا غلالة رقيقة، ولذا فهو لا يلعب دورا في تنظيم حرارة الجسم، ويكثر هذا النوع من الغدد العرقية في بعض المواضع كالإبطين ومنطقة العانة. وأما النوع الثاني من الغدد العرقية Eccrine glands فهو غير مصاحب للشعر، إذ تفتح قنواته على سطح الجلد بفتحات مستقلة عن الفتحات التي يبرز منها الشعر. وتنتشر هذه الغدد في جميع الأماكن بالجلد، وهي تكثر على نحو خاص في وسادة القدم، وهي تفرز العرق في صورته المألوفة لنا، وهو سائل مائي يلعب الدور الرئيسي في تنظيم حرارة الجسم.

وتعكس مكونات العرق تركيب بلازما الدم بصورة مخففة. وعلى ذلك فالعرق يحمل في الحقيقة كثيرا من رائحة الفرد، وهذا هو السر في قدرة الكلاب البوليسية على تعقب شخص ما، فباطن قدم الانسان ينتج نحو خمسة عشر غراما من العرق يوميا، فاذا تسرب إلى الارض جزء من الألف من هذه الكمية خلال فتحات الحذاء، فسوف يخلف المرء على الارض ملايين الجزيئات مع كل خطوة يخطوها، وهو ما يمثل رائحة واضحة لا تخطئها كلاب الأثر.

وأما الغدد الدهنية، فهي توجد في الغالب مرتبطة بجذور الشعر، وإن كان منها ما يوجد منفردا، يفتح إلى الخارج مباشرة. وتنتشر هذه الغدد في جميع مناطق الجلد إلا أنها تكثر تحديدا في الجزء العلوي من الجسم، إذ يبلغ عددها في أعلى الصدر والظهر وفي جلد الوجه وفروة الرأس نحو ٤٠٠ - ٩٠٠ غدة في كل سنتيمتر مربع من الجلد. وتفرز الغدد الدهنية مادة شحمية القوام تعرف بالزهم Sebum، وهو الذي يضيف على الشعر والجلد طراوتهما ولمعانتهما. وتعتبر الغدد الدهنية والغدد العرقية المصاحبة للشعر من الصفات الجنسية الثانوية، فنشاطها لا يكتمل قبل البلوغ. ومع أن إفراز الغدد الدهنية عديم الرائحة في العادة، ويطلق عليه أحيانا "الدهن المذهب" Polite fat لأنه لا يزنخ، إلا أنه يشترك مع إفراز الغدد العرقية المصاحبة للشعر في توفير الرطوبة والغذاء اللازمين لنمو الكائنات الدقيقة، التي لا تلبث أن تكون رائحة مميزة للفرد.

والنوع الثالث، وهي غدد الرائحة، فهي تجمع بين صفات الغدد العرقية المصاحبة للشعر وغير المصاحبة له ولذا تسمى "Apocrine glands" المختلطة. وتتركز هذه الغدد في منطقة الإبط، إذ يتجمع عدد منها في عدد من الغدد الأخرى، ليتكون حشد من الغدد يعرف في مجمله باسم العضو الإبطي (Axillary organ). ويبدأ هذا العضو بنشاطه وفق البلوغ أيضا، وإفرازه عبارة عن خليط من عرق مائي وسائل زيتي كثيف يضرب إلى الصفرة الداكنة، ويتألف في معظمه من مواد ستيرويدية Steroids، وهي نفس مجموعة المواد الكيميائية التي تتكون منها الهرمونات الجنسية كالاستروجين والتستوستيرون. وعندما يصب إفراز العضو الإبطي على سطح الجلد، لا تكون له رائحة تذكر، غير أن البكتيريا التي تعيش في منطقة الإبط سرعان ما تتلفه وتحيله إلى مواد ذات رائحة خاصة. ومما يجدر ذكره أن إفرازات الإبطين غزيرة في

الرجال، شحيحة في النساء، غير ان النساء لديهن غدد اخرى للرائحة، تنتشر حل حلمتي الثديين، وهي وفيرة الانتاج أيضا.

وبسبب تعدد الغدد فان خلاصة الرائحة لجسم شخص ما هي مزيج متفرد من المواد التي تنتجها عدد الجلد، وهذه الرائحة تتأثر بعدة عوامل، كالغذاء، ومستوى اللياقة الصحية، والحالة العاطفية والمزاجية، بالإضافة إلى الظروف البيئية المحيطة بالفرد، وأنواع البكتيريا التي تأوي إلى جلده. ومع ذلك فهناك رائحة أساسية تميز كل فرد عن سواه مهما أسرف في استعمال العطور الاصطناعية، حتى ان تعبير " بصمة الرائحة " Odor finger print يرد في بعض المراجع العلمية، كما لو كانت رائحة الشخص شيئاً مميزاً له كبصمات اصابعه. بل ان اجهزة الشرطة في بعض البلدان تجمع عينات من روائح الاشقياء ومعتادي الاجرام، وتحفظها في زجاجات خاصة، للرجوع اليها اذا دعت الحاجة .

ولقد كشفت الأبحاث التي أجريت خلال السنوات الأخيرة عن اثر هذه الروائح في حياة الإنسان، فقد وجدت مثلاً ان الطفل الرضيع يرتبط بأمه - كما يقال ان الام ترتبط برضيعها أيضا- عن طريق الرائحة، ففي إحدى الدراسات وجد ان اغلب الأطفال " في عمر ستة أسابيع " يستطيعون تمييز روائح امهاتهم، التي تم استخلاصها من الامهات بواسطة وسائل قطنية صغيرة والصقت بأجسادهن لفترة معينة.

وفي دراسة أخرى اجريت على اطفال اصغر سنا "في عمر ٨ - ١٠ ايام" وجد ان خمسة وعشرين طفلاً من بين اثنين وثلاثين يتجهون إلى رائحة امهاتهم ويتجاهلون الروائح المستخلصة من نساء أخريات.

رسائل كيميائية

هل يتبادل البشر رسائل كيميائية فيما بينهم مثلما يحدث في عالم الحيوان؟ منذ وقت طويل عرف العلماء ان الحيوانات تؤثر في بعضها البعض بواسطة مواد كيميائية، فالحيوان ينتج مادة معينة، ثم يطلقها في الوسط المحيط به، وعندما يتلقاها فرد آخر من نفس نوعه، تحدث في جسمه - أي جسم المتلقي - تغييرا فسيولوجيا أو سلوكيا معيناً، وقد أطلق العلماء على هذه الرسائل الكيميائية التي يتبادلها ابناء النوع الواحد اسم " فايرمونات Phermones " المثريات المحمولة " .

وفي عام ١٩٧٠ اكتشفت مارثا ماكلنتوك، من جامعة هارفارد الامريكية، ان الطالبات اللاتي يضمهن معا مسكن جامعي واحد، تتقارب مواعيد حدوث الطمث لديهن، ويزداد تقارب تلك المواعيد - حتى لتكاد تتطابق - في اولئك اللواتي يقضين معا اوقاتا اطول. وفي عام ١٩٨٣ اكتشف علماء آخرون ان النساء اللواتي يعشن حياة مستقرة في جوار رجالهن يتمتعن بدورة حيض اكثر انضباطا من غيرهن.

وان الدراسات التي أجريت حديثا في هذا المجال، أزاحت الغموض شيئا فشيئا عن هذه الرسائل الغامضة، التي يتبادلها البشر دون إدراك واع لطبيعتها، فإذا هي بالفعل رسائل كيميائية.

وفي مركز بحوث الحواس الكيميائية في بنسلفانيا قام العالم الأمريكي جورج بريتي وفريقه بجمع إفراز العضو الايضي في بعض الرجال، ثم اذابوه في مذيب معين، وبعد ذلك اجروا تجربتهم بان مروا قطعة من القطن المبلل بهذا المحلول اسفل أنوف عدد من النساء ذوات الدورات الحوضية المفترطة في الطول أو المفترطة في القصر، وبعد تكرار ذلك الإجراء عدة مرات على فترات

منتظمة، لم تمض ثلاث اشهر حتى كانت كل أولئك النساء يحضن على دورات تبلغ ٢٩ يوما تقريبا، وهي المدة المثلى .

ومما يضيفي على هذه الفيرمونات البشرية قدرا من الغموض ان أنوفنا تلتقطها دون ان نشعر بها في عقلنا الواعي، ولذلك فإننا لا نعرف متى نتعرض لتلك الفيرمونات.

الحب بالأف

هل تأثير الفيرمونات على الرجل مماثل لتأثيرها على المرأة؟ ان مظاهر النشاط العضوي للرجل تخلو من الإيقاعات الدورية البسيطة التي يسهل قياسها بدقة.

هناك ما يمكن تسميته بالدورة الهرمونية اليومية في جسم الرجل، حيث ينخفض أو يرتفع مستوى بعض الهرمونات، كالنستوستيرون مثلا، في أوقات معينة كل اربع وعشرين ساعة، غير ان قياس الهرمونات في دم شخص واحد عدة مرات في اليوم تعتبر من الناحية العملية امرا معقدا ومرهقا. كذلك لا يزعم العلماء ايضا أن أثر الفيرومونات على المرأة مقصور على تغيير دورة الطمث، فلعل الفيرومونات تؤثر في جوانب أخرى لا تصل اليها أدوات العلماء في الوقت الحاضر.

هناك اسئلة عديدة تتبادر إلى الذهن بشأن الفيرومونات البشرية، فهل ارتياحنا لشخص نلقاه لأول مرة مثلا، يمكن ان يكون راجعا إلى نوع من الفيرومونات يصل إلى أنوفنا فيبعث فينا - دون ان ندري - حالة من الرضا والقبول؟ وهل يكتشف العلماء يوما ان قوة التأثير التي يتمتع بها القادة المتميزون بالمهابة، تعود إلى نوع من الفيرومونات التي تؤثر فيمن حولهم؟

وهل ما تولده العشرة من روابط عاطفية بين البشر، يمكن ان يعزى - ولو جزئيا - إلى الفيرومونات ؟

من الطريف ان شركات انتاج العطور لم تفتها ان تستغل القدر المتاح من معلومات حول الفيرومونات، فأنتجت عددا من العطور التي تحتوي على مواد قريبة الشبه - تركيبا - من الفيرومونات البشرية، ودرجت لتلك العطور والمنتجات بأنها تزيد الثقة بالنفس، وأنها تضي على من يستعملها ويتعطر بها جاذبية خاصة .

أنف الإلكتروني لفحص العطور

حاسة الشم لدى الإنسان تفتقر إلى المعايير. فرائحة باقة من الورد أو رائحة رغيف من الخبز الطازج، كلتاهما تبعث على النشوة. لكن هذه النشوة لا تكفي للتفريق بين الروائح المختلفة، فالمراقبة النوعية للروائح غدت مهمة في الصناعة، كما في الكشف عن الامراض. ومن ثم تم ابتكار "انف الإلكتروني" يستطيع الكشف عن " بصمات " الروائح المختلفة، ويمكنه استكشاف كثير من الجوانب المبهمة للروائح.

ان انوفنا مبطنه بآلاف من الخلايا المحتوية على مكونات حساسة تستجيب لجزيئات الروائح مرسله إلى المخ بمعلومات عنها ومن ثم يمكن تمييز كل منها وادراكه. وعلى نفس الطريق تم ابتكار جهاز نيوتروني لتحسس الروائح، انه انف الكتروني مزود باثني عشر شريحة حساسة مصنوعة من البوليمرات الموصلة للكهرباء. وهذه تتفاعل مع جزيئات الروائح باظهار تغيرات طفيفة في التوصيل الكهربائي. وكل تغير يقاس بدقة ليشكل " بصمة " محددة تكفي للتمييز الدقيق بين سائلين مختلفين حتى لو كانت من نوعية واحدة. وهذا " الانف الالكتروني " مفيد جدا لانه على سبيل المثال يستطيع ان يكشف عن أي سوء في تكوين (خلطة) احد العطور أو المشروبات.

وفي المستقبل قد يغدو هذا الجهاز (الانف الالكتروني) جهازا مساعدا لتشخيص الأمراض، فالابحاث الحديثة قد كشفت عن ان المصابين ببعض الامراض، كالسكر وسرطان الرئة، تنبعث عنهم روائح خاصة مميزة.

ويعتقد كثير من الاطباء الذين عاينوا هذا " الانف الالكتروني " انه سيكون وسيلة مهمة من وسائل التشخيص المبكر للأمراض في المستقبل.

عطارات تحتوي على زيوت طيارة

ان كثيرا من العطارات الشائعة الاستعمال في المنزل تحتوي على زيوت جوهرية طيارة (Volatile essential Oils)، مثل الينسون والقرفة والكمون. واهم مزايا هذه العطارات انها تساعد على طرد الغازات من المعدة والأمعاء وتزيل الانتفاخ والشعور بالامتلاء عقب الأكل، كما ان رائحتها العطرية تكسب المشروبات التي تصنع منها والمأكولات التي تضاف اليها نكهة لذيذة مستحبة، وبعضها يدخل في صناعة العطور ومواد التجميل. ولهذه العطارات ايضاً بعض الخواص المطهرة، فهي تطهر الفم وتخفي الرائحة الكريهة التي قد تتولد فيه من جراء تناول أصناف معينة من المأكولات. كما ان بعضها يساعد على تطهير المسالك البولية. واذا وضع زيتها على الجلد من الخارج فإنه يهيج البشرة ويجذب الدم إلى السطح، وبذلك يعمل على تورد البشرة واحمرارها. وبعضها يدخل في تركيب كثير من الادوية والفرض الأساسي من اضافتها في الغالب إخفاء طعم الدواء المر واكسابه رائحة مستحبة.

من اهم العطارات التي تحتوي على زيوت طيارة ويكثر استعمالها في المنزل وفي التجارة: القرفة Cinnamon، الكراويا Caraway، الشمر Fennel، الينسون Aniseed، السعتر Thyme، القرنفل Cloves، النعناع Peppermint، الكافور Camphor، الزنجبيل Ginger، جوز الطيب nutmeg of mace، وغيرها من العطارات المعروفة.

القرفة Cinnamon

القرفة قشور عطرية يحصل عليها من اللحاء الداخلي لاشجار القرفة (Cinnamomum Zelanicum)، وهذه الاشجار من فصيلة الغار النباتية التي يكثر نموها في جزيرة سيلان وفي جزائر الهند الشرقية وبعض أنحاء الصين.

وقشور القرفة سمراء اللون مع ميل قليل إلى اللون الأصفر، وهي سهلة القصف، حريفة الطعم، حلوة المذاق لحد ما ولها رائحة عطرية. ويمكن الحصول من القرفة على زيت عطري يعرف بزيت القرفة، وذلك بتقطير القشور الجافة. ومن الزيت يمكن تحضير روح القرفة وذلك باستخلاص الجوهر العطري بواسطة الكحول.

وأهم المركبات الكيميائية التي يحتوي عليها هذا الزيت نوع من الألدیهيدات يعرف بالألدیهيد القرفي (Cinnamic aldehyde) وهو يوجد بنسب تتراوح بين ٨٠% إلى ٦٨% في الزيت، ويوجد معه اليوحبينول أو حامض اليوجينيك (eugenol)، والصنوبرين (Pinene) والبنزالديهيد (benzaldehyde) والالديهيد الكموني (نسبة إلى الكمون).

ويذوب الزيت بسهولة في كل من الكحول والأثير وتتراوح كثافته بين ٩٥٥.٠ - ١٠٤٠.٠ غم تبعاً لنوع الأخشاب المستعملة والطريقة المتبعة في التقطير .

وللقرفة فوائد طبية معروفة، فهي تستخدم أولاً لطرد الغازات من المعدة والأمعاء لأنها تنبه هذه الأمعاء وتنشط حركتها. وتقيد القرفة أيضاً في المساعدة على الهضم حيث أنها تنبه أعصاب الذوق في الفم وتعمل على

تنشيط إفراز العصارة الهاضمة في المعدة، ولذا تؤخذ في حالات فقد الشهية وسوء الهضم.

ويستخدم مسحوق القرفة مع الزنجبيل والحبهان لإزالة التخممة والشعور بالانتفاخ والغثيان وبعض الأعراض المشابهة التي قد تحدث بعد تناول الطعام، كما يؤخذ في حالات القشعريرة لأنه يولد الشعور بالدفع. ويعمل هذا المسحوق بمزج ثلاثة أجزاء متساوية من المواد الثلاثة المذكورة، وتؤخذ نصف ملعقة من المزيج في كوب من الماء.

ولأن قشور القرفة تحوي أيضاً التانين (tannin) فإنها تساعد على القبض، ولذا تضاف إلى المساحيق التي تستخدم لمنع الإسهال وإيقافه. وجاء في تذكرة دواد عن القرفة ما يأتي:

" شجر هندي يكون بتخوم الصين وأوراقه كأوراق الجوز لا زهر له ولا بزر. والدارصيني قشر تلك الاغصان وأجوده المتخلخل غير الملتحم بين حمرة وسواد وصفرة وحلاوة وملوحة. وتبقى قوته إلى نحو خمسة عشر سنة. وهو حار يابس يمنع الخفقان ويقوي المعدة والكبد ويدفع الاستسقاء واليرقان ويدر ويخرج الرياح الغليظة ويسكن البواسير وكحله يجلو ظلمة العين ويطلّى به الأورام مع الزعفران فيسكنها. وهو يضر المثانة ويصلحه الكثيراً."

الكراويا Caraway

الكراويا ثمار نبات عشبي من العائلة الخيمية ينمو في اواسط وشمال أوروبا وآسيا. وهذه الثمار يطلق عليها البزور وهي بنية اللون ولها رائحة عطرية وعند عصرها يحصل منها على زيت عطري كثافته بين ٠.٩١-٠.٩٢ غم ويعرف بزيت الكراويا.

وأهم المركبات التي يحتوي عليها هذا الزيت كيتون غير مشبع يعرف بالكارفون (Carvone) وهو يوجد بنسبة بين ٤٥-٦٠% في الزيت. كما يحتوي الزيت على الليمونين (citrene) الذي يوجد في زيت البرتقال، والكراويا تنبته غدد اللعاب وتنشط إفراز العصارة المعدية وتساعد على طرد الغازات .

وجاء في مذكرة داود ما يأتي :

" الكراويا نبت يطول نحو ذراع له ورق كالشبت وزهر أبيض يخلف أكاليل داخلها بزر مائل إلى الصفرة والحدة والمرارة، وهي حارة يابسة تحلل الرياح والنفخ وتصلح كل غذاء وتهضم وتفتح الشهية وتمنع التخمر وحمض الطعام وتعين الأدوية على التلطيف والتحليل وهي تضر الكلي وتصلحها الكثيراً " .

الشمر Fennel

الشمر ثمار بعض النباتات التي من العائلة الخيمية (Umbellifera) تنمو في إيران والهند وروسيا. ويمكن الحصول من هذه الثمار على زيت عطري يحتوي نسبة ٥٠ - ٦٠% من الانيثول (anethol) وعلى نحو ١٠-١٧% من كيتون آخر يعرف بالفنشون (Fenchone) وعلى بعض الصنوبرين (Pinene). ويذوب هذا الزيت في كثير من المذيبات العضوية مثل الكحول والايثير، وتتراوح كثافته بين ٠,٨٨ - ٠,٩٧ غم في درجة ١٥ °م. والشمر يؤخذ من اجل مزاياه العطرية ولأنه يعمل على طرد الغازات، ويعطي ماء الشمر للأطفال الذين يشكون المغص، وقد يعطى قليل من زيت الشمر على قطعة من الحلوى لنفس الغرض. ويدخل الشمر في تركيب مسحوق العرق سوس الذي يباع في التجارة، ويضاف أحيانا إلى بعض المحاليل العطرية والمشروبات الروحية.

وقد جاء في تذكرة داود عن الشمر ما يأتي :

" عطري ذكي الرائحة وهو بري وبستاني يوجد بمصر في غالب الأزمنة. ينفع من الخفقان ومن السعال والربو وعسر النفس ويحلل الرياح الغليظة والقولنج ووجع الجنب ويصلح المعدة ويدر البول والحيض وينقى المثانة والأخلاط اللزجة ويفتت الحصى ويزيل الحميات والفواق وخبث النفس والصداع ومحروقه يمنع انتشار القروح ".

الينسون Aniseed

بزور الينسون هي ثمار نبات الينسون *Pim pinella anisum* وباغلاء هذه البزور مع الماء يحصل على مشروب الينسون المعتاد الذي عادة ما يؤخذ لمداداة المغص وإزالة الانتفاخ من المعدة. ومن بزور الينسون يمكن الحصول على زيت الينسون.

وتبلغ كثافة زيت الينسون ٠,٩٨ غم وأهم المركبات التي يحتوي عليها كيتون يعرف بالأنيثول (anethol) ويحتوي أيضا الصنوبرين (Pinene) والزعفرول (Safrol) والليمونين والهيدروكينون والاتيير الايثيلي. وينصهر الانيثول في درجة ٢٣° م ويتحول بالعوامل المؤكسدة إلى الحامض الينسوني (Anisic acid).

والينسون يدخل في تركيب كثير من أدوية السعال والأقراص التي تستخدم لتخفيف آلام الحلق والتهاب اللوز وإسالة البلغم، وذلك لأنه ينبه الأغشية المبطنة للحلق والمسالك الهوائية. ويستخدم أحيانا في الطهي فيضاف إلى بعض أنواع الفطائر والكعك والبسكوت. وقد جاء في تذكرة داود عن الينسون ما يأتي :

" الانيسون نبات يطول أكثر من ذراع دقيق الورق عطري يتولد بزره في غلاف لطيف وأجوده الضارب إلى الصفرة الحريف وهو لا ينمو إلا بكثرة الماء. يحلل النفخ والرياح ويزيل أنواع الصداع وأوجاع الصدر وضيق النفس والسعال والجصى وضعف الكلى والطحال ويدر الفضلات ويسقط الأجنة. ومضغه يذهب الخفقان وإذا طبخ بالخل حلل الاورام طلاء و طبخه بالسكر يزيل الصفار العارض في الوجه".

الكزبرة Coriander

عند تقطير نبات الكزبرة (Coriander Sativium) بمساعدة بخار الماء الساخن يحصل منها على زيت عطري طيار يعرف بزيت الكزبرة كثافته حول ٠.٧٨٥ غم ويحتوي على كحول يعرف باللينالول (Linalol) يتراوح مقداره بين ٦٠% - ٧٠% في الزيت .

كما يحتوي زيت الكزبرة على الصنوبرين (Pinene) والفلفلين (cymene)، والفلفلين هو أيدروكربون يوجد في الشطة والكمون والفلفل. ويوجد اللينالول ايضا في كل من زيت الليمون والبرجموت وبعض الزيوت العطرية الاخرى.

والكزبرة وزيتها مفيدان للمعدة لأنهما يعملان على تنبيه غشائها وطرده الغازات منها. وتضاف الكزبرة إلى بعض العطارات المسهلة مثل السنامكى والرواند لمنع المغص الذي يصحب تعاطى هذه المسهلات. وجاء في تذكرة داود عن الكزبرة ما يأتي :

" الكزبرة نبات عريض الأوراق مفرد الحب وأجودها الحديث الضارب إلى صفرة. وهي تحبس القيء وتمنع العطش والقروح والحكة والجرب أكلا وطلاء.. وماؤها بالسكر يشهى ويمنع التخم ويقوى القلب ويمنع الخفقان. ومع الصعتر والسكر تزيل الدوسنطاريا. ومع الصندل والانيسون تقوي المعدة وتسقط الديدان "

الكمون Cummin

الكمون ثمار نبات عشبي من العائلة الخيمية Cumbellifereous herbaceous) وحبّات الكمون بيضية مغزلية الشكل ولها رائحة عطرية خاصة وطعم حريف. وتحتوي انسجتها نحو ٣٠% من زيت عطري وراتنج وصمغ وبعض المالات (املاح حامض المالك - الحامض التفاحي) ومادة البوفينية، ويوجد في غلافها كثير من التانين (حامضي التانيك). عند تقطير الكمون مع الماء يمكن فصل الزيت الطيار الذي تحتوي عليه الانسجة، وهذا الزيت مخلوط من الانيثول والفلفلين والليمونين. ويستخدم الكمون في الطهي، ووجوده في الطعام ينبه الامعاء ويساعد على طرد الغازات.

ويقول داود في الكمون ما يأتي :

" الكمون نبات بستانى يزرع أو بري ينبت بنفسه وورقه مستدير وبزره في اكاليل . وهو أما اصفر أو ابيض. ويعرف بطيب رائحته واستطالة حبه وتبقى قوته سبع سنين وهو يحلل الرياح مطلقا ويطرد البارد ويحلل الاورام ويدفع السموم وسوء الهضم والتخم وعسر النفس والمغص الشديد شربا بالماء والخل . وإن مزج بالصعتر وتغرغر بطبيخه سكن وجع الاسنان والنزلات .. " .

بزر الكرفس Celery

تباع بزور الكرفس المجففة في التجارة ويستخدم منقوعها في الماء لمدواة الروماتزم وأوجاع الكلى، كما ان هذه البزور وصفت أيضا لمعالجة البول السكري وفقر الدم والامساك وداء المفاصل.

تحتوي هذه البزور على كمية كبيرة من الماء وقليل من البروتين والدهن والمواد الكربوهيدراتية والسليوز. ويتقطير البزور يحصل على زيت له رائحة الكرفس وطعمه وكثافة هذا الزيت ٠,٨٨ غم وهو يذوب في كثير من المذيبات العضوية مثل الكحول والاثير ويحتوي على ٣٠% من مركب لاكتوني (Lactone Sedanolid) وهذا المركب هو مصدر الرائحة المعروفة للكرفس . وقد جاء في تذكرة داود عن الكرفس ما يأتي :

" يختلف باختلاف منابته فمنه الجبلي ومنه المائي ومنه البستاني. وهو حار يابس يفتح السدد ويزيل اليرقان وعسر البول ويذيب الحصى ويعيد للكهل قوة الشباب ويزيل الربو وعسر التنفس والرياح الغليظة والفواق وبرد الاحشاء وخصوصا الكبد ووجع الجنين والخصية والوركين. وينقي البدن من غوائل السموم والمغص والعطش وبزره أقوى من أصله وعصارته بدهن الورد والخل طلاء ناجح في الحكمة والجرب مع النطرون والكبريت".

بذور البقدونس Parsley

تباع بذور البقدونس عند العطار ومنها يحصل على زيت يعرف بزيت البقدونس وأهم ما يحتوي عليه مركب الابيول (apiol) وهو سائل أصفر كثافته ١,١٢٥ غم وبالتأكسد يتحول إلى حامض الابيوليك (apiolic acid).
ويستخدم نقيع البذور في الماء المغلي في حالات احتباس البول لإدراره وإزالة الرمل والحصى من الكلى، وكذلك لإدرار الطمث .

الحبهان Cardamom

الحبهان هو الثمار المجففة لنوع من الشجيرات (elettaria, alpinia cardamomum) التي تنمو في سيلان وسيام وجزائر الهند الشرقية، وهذه الثمار بنية اللون ولها طعم حار مقبول ورائحة عطرية ومنها يمكن الحصول على ٥% من زيت طيار كثافته بين ٠,٨٩٥ - ٠,٩٤٧ غم في درجة ١٥° م .
ويتركب هذا الزيت من عدة تربينات ومن السينول (Cineol) والبورينول (borneol) والكافور (Camphor) . ويضاف الحبهان كنوع من التوابل إلى بعض ألوان الطعام ومن مزاياه انه ينبه المعدة ويطرد الغازات ويزيل الشعور بالامتلاء عقب الأكل .

السعتر Thyme

السعتر (الزعتر) أحد الاعشاب الطبية يبلغ ارتفاعه ٣٠-٤٠ سم وله اوراق صغيرة مكسوة بشعيرات دقيقة على سطحها الاسفل وله أزهار بنفسجية اللون . وبتقطير الاوراق والرؤوس المزهرة لهذا النبات نحصل على زيت السعتر وهو سائل طيار مائل للاصفرار وله رائحة عطرية وطعم حار .

ويحتوي هذا الزيت على نحو ٥٥ % من بعض الفينولات (phenols) أهمها السعترول (thymol) وهي مادة قوية الفعل في التطهير ويحصل عليها بمعالجة زيت السعتر بمحلول ايدروكسيد الصوديوم فينفصل السعترول من الزيت ويذوب في المحلول القلوي، وبإضافة الحامض إلى المزيج ينفصل السعترول على هيئة سائل زيتي، ثم يسخن هذا السائل ويرشح على طبقة من الفحم النباتي، وعندما يبرد تنفصل منه بلورات عديمة اللون من السعترول تتصهر في درجة ٥١ °م وتغلي في درجة ٢٣٢ °م . ويذوب السعترول في المحاليل القلوية ويتلون المحلول باللون البنفسجي عند إضافة بضع نقط من الكلوروفورم إلى المزيج .

ويضاف السعتر إلى بعض أنواع الفطائر والمأكولات لإكسابها رائحة نكهة وطعما شهيا . ومن مزاياه أنه يساعد على طرد الغازات كما انه مطهر ويستعمل في المغص والاسهال، وله بعض الخواص المخدرة ولذا يدخل في تركيب معاجين الأسنان وبعض أدوية الزكام والسعال وأوجاع الحلق . ويقول داود في السعتر ما يأتي :

" الصعتر ويقال بالسين والزاي أيضا نبات بري دقيق الورق يميل لونه إلى السواد ومنه فارسي احمر حاد الرائحة أما البستاني فنبت يشابه النعنع

قليل الحدة يضرب زهرة إلى الزرقة. والصعتر كله حريف وهو من الادوية
الترياقية يعالج به غالب السموم ويحل الرياح والمغص وإن طبخ بالخل
والكمون وتمضمض به سكن أوجاع الاسنان والخلق. وطبيخه مع التين
يحل الربو والسعال وعسر النفس ومع ماء الكرفس يزيل الحصى وعسر
البول".

وجاء في قانون ابن سينا عن السعتر ما يأتي: "أقواه البري وهو
محلل ملطف ينفع من أوجاع الوركين ويمضغ فيسكن وجع الاسنان ويشفي
اللثة المترهلة لقوته المحرقة ودهنه ينفع الكبد والمعدة ويخرج الديدان".

القرنفل Cloves

القرنفل الذي يباع في التجارة يتركب من البراعم الزهرية لنوع من الاشجار اليوجينية القرنفلية (*Caryophyllus aromaticus*) وهي اشجار جميلة المنظر دائمة الاخضرار يبلغ ارتفاعها ١٢ مترا. وعند قطف هذه البراعم الزهرية يكون لونها أحمر زاهيا وعندما تجف تكتسب اللون القاتم المعهود . وهي ذات رائحة عطرية قوية وطعم حاد حريف، وتحتوي على نسبة كبيرة (١٨ %) من الزيوت الطيارة يعرف مجموعها بزيت القرنفل. ويحصل على هذا الزيت بتقطير البراعم مع بخار الماء الساخن وإعادة التقطير عدة مرات، وهو زيت أصفر اللون شاحب له رائحة البراعم وطعمها وله تأثير مخدر موضعي وبعض الخواص المطهرة.

وهو يغلي في درجة ٢٥١ م° ، وتتراوح كثافته بين ١,٠٤٤ - ١,٠٦٩ غم في درجة ١٥ م°، يذوب بسهولة في كل من الكحول والأثير. وأهم المركبات التي يحتوي عليها فينول يعرف باليوجينول (*eugenol*) وهو يوجد بنسبة ٧٩% في الزيت، وبه أيضا قليل من التربين (*terpene*) والباقي إسترات لبعض الأحماض العضوية. ويضاف القرنفل إلى بعض ألوان الطعام وعند عمل الحلوى وبعض المشروبات وتحضير بعض المحاليل العطرية. ويستخدم في الطب لطرد الغازات من المعدة. ويضاف إلى معاجين الأسنان لرائحته الزكية وتأثيره المخدر، وإلى كثير من المسهلات لمنع المغص والغثيان. وقد يكون الغرض من إضافته للدواء مجرد إخفاء طعمه المر أو رائحته غير المقبولة.

وجاء في تذكرة داود عن القرنفل ما يأتي : " القرنفل بجال الصين وجزائرها القاصية شجرته كالياسمين لم ير احد منابته وهو مفرد نقيس كثير المنافع أجوده الطيب الرائحة الصلب الحاد وهو حار يابس يقوى الدماغ ويجلو

البلغم ويطيب النكهة ويقوي الاعضاء الرئيسية كلها والصدر والمعدة والكلية والكبد والطحال ويمنع الفواق والغثيان والقيء ويعيد الشباب خصوصا إذا شرب بحليب الضأن وشرابه يقوم مقام الخمر في سائر منافعها. وماؤه يقوي الحواس ويشد البدن ويزيل الإعياء والاستسقاء ويقطع السم ويفتح السدد".

النعناع Peppermint

النعناع الذي يباع عند العطار يتركب من الأوراق المجففة والرؤوس المزهرة اليابسة لنبات النعناع (*Mentha piperta*). ويحضر زيت النعناع بعملية التقطير للأوراق والأغصان الرفيعة والرؤوس المزهرة. وهذا الزيت سائل مائل إلى اللون الأصفر وتتراوح كثافته بين ٠,٩٠٠ - ٠,٩١٢ غم، وله رائحة عطرية قوية وطعم حاد. وأهم المركبات التي يحتوي عليها مركب المنثول (menthol) وهو يوجد بنسبة تختلف بين ٧٠% - ٩٠% في زيت النعناع الياباني، ومعظم زيت النعناع المتداول في التجارة يحتوي فقط على ٤٥% من هذا المركب، لان جزءاً من المنثول ينتزع من الزيت قبل عرضه في الاسواق، وطريقة انتزاعه بإحاطة الزيت بمخلوط مبرد فتتفصل منه بلورات إبرية أو منشورية الشكل من المنثول. ويحتوي الزيت أيضاً على كميات قليلة من الليمونين والصنوبرين واليوكالبتول وحامض التانيك، وحلمض التانيك هو مصدر الفعل القابض للنعناع.

ومستحضرات النعناع التي تباع عادة في التجارة على ثلاثة انواع وهي:

١ - ماء النعناع وهو محلول عديم اللون يحصل عليه بخرج أوراق النعناع، أو لتقطير الزيت مع الماء.

٢ - زيت النعناع ويحضر بتقطير الرؤوس المزهرة الطازجة لنبات النعناع.

٣ - روح النعناع ويحضر بإضافة جزء من الزيت إلى تسعة أجزاء من الكحول الذي درجة تركيزه ٩٠%.

ويضاف النعناع إلى كثير من أنواع الحلوى لإكسابها النكهة المعروفة، وهو منبه للجهاز الهضمي ويعمل على طرد الغازات. وإذا أخذ في الفم أحس

الإنسان بالبرودة بسبب تأثير ما به من المنتول على أعصاب الإحساس وتخديره لها. وهو يمتص بسرعة في الجسم، وعندما يلامس الاغشية المخاطية وتخدير موضعي، فيزول بذلك الإحساس بالغثيان والألم الذي قد يتولد بعد تناول الطعام. وقد يستعمل زيت النعناع من الخارج فيوضع على الجلد ويسبب تخدير الجزء الذي يوضع عليه. وللزيت ايضاً بعض الخواص المطهر (anitiseptic) ولذا يدخل في تركيب معاجين الأسنان لمزاياه المخدرة والمطهرة.

وجاء في تذكرة داود الانطاكي في النعناع ما يأتي :

" النعنع ويقال له الفوتنج أنواع كثيرة منها جبلي لا يحتاج إلى سقي أو نهري لا ينبت بدون الماء واختلافه بالطول ودقة الورق والخشونة. والنهري يقارب الصعتر وفيه طراوة حادة الرائحة عطري له بزر يقارب بزر الريحان. والنعنع يمنع الغثيان وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة ويخدر ويدر ويذهب الحميات والنقرس والنسا والحكة والجرب طلاء وشرباً. وينفع من الجذام وأوجاع المفاصل والطحال شرباً والديدان بالعسل والخل. ويحلل الأورام بالتين ضماداً. وإذا طبخ ماؤه بالسكر كان شراباً قاطعاً لأنواع الصداع وضعف الدماغ ونقي الصدر من جميع الامراض. وإن اكل منع الطعام أن يحمض أو يفسد ولذلك يمنع التخم. وإن دق مع الملح وضمد به عضه الكلب منع عائلتها وكذا لسعة العقرب. ويسكن وجع الأسنان مضغاً ويذهب البواسير كيفما استعمل ولو ضماداً أو بخوراً. ويقوي القلب خصوصاً مع العود والمصطكى. ويضعف فم المعدة ويصلحه الخل. وينبغي أن يجفف في الظل لتبقى قوته وعطريته".

الكافور Camphor

يحصل على هذه المادة المتبلورة الناصعة البياض من نوع من أشجار القرفة (Cinnamomum Camphora) موطنها الصين وفرموزا واليابان. وتستخدم الأغصان عادة في الحصول على الكافور، كما تحتوي عليه أيضاً الجذور والأوراق. والطريقة المتبعة في البلاد التي تنتجه أن تقطع الأغصان وتوضع في أوان من الفخار بها عدد من كبير من الثقوب وموضوعة فوق حمام مائي، فيحمل بخار الماء الكافور ثم يتكاثف في أوان أخرى من الفخار حيث يجمد. وبضغط الجسم الصلب الناتج يمكن الحصول على زيت الكافور.

ينصهر الكافور النقي في درجة ١٧٩ م° ويغلي في درجة ٢٠٦ م°، وبلوراته منشورية براقّة تذوب بكمية قليلة جداً من في الماء (٠,١) وبسهولة في الكحول (١٠٠) والاثير (١٧٣) وفي الكلوروفورم (٣٠٠) وزيت الزيتون (٣٠). والكافور تابع لفصيلة الكيتونات (Ketones)، ويتأكسد بحامض النيتريك إلى الحامض الكافوري. ويحتوي زيت الكافور أيضاً على السينيول (Cineol) والزعفران (Safrol).

والكافور له رائحة نفاذة قوية وطعم حاد به شيء من المرارة، وهو صلب في درجة الحرارة العادية، ولكنه يتبخر ببطئ في هذه الدرجة ولذا يسهل إدراك رائحته في الملابس التي يوضع بينها لحفظها من العتة. وهو يقتل كثيراً من النباتات الحية، ما عدا الكائنات النباتية الفطرية، ويقتل البراغيث والعناكب وما إليها من الحشرات.

وإذا استعمل الكافور من الظاهر فإنه يسبب احمرار الجلد. وهو يضاف بكميات صغيرة جداً إلى بعض مساحيق البودرة لأنه يساعد على تسكين الحرقان

الناشئ عن الاكزيما والحصف (impetigo) بعض الالتهابات الجلدية الأخرى، ويدخل أيضاً في تركيب بعض معاجين الأسنان لأنه ينبه اللثة ويعمل على تقويتها، كما أن له بعض الخواص المطهرة.

وإذا اخذ الكافور من الباطن فإنه يؤدي وظيفتي منبه ومسكن في وقت واحد. ويوصف في حالات الهبوط والصرع وضعف الأعصاب لأنه ينبه المجموع العصبي وينشطه، ويوصف أيضاً في حالة الحيض وفي الهذيان ونوبات الربو والنزلات الشعبية لأنه يعمل على التسكين والتهدئة. وإذا اخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى التهيج ويسبب الصداع والدوار وارتباك الفكر وعدم التسلط على حركات الأعضاء، وقد تحدث عنه نوبات من التقلص.

والكافور يفيد في تخفيف وطأة نزلات الزكام والبرد، وفي هذه الحالة يوضع قليل من المسحوق في الماء الساخن ويستنشق البخار من الأنف مع مراعاة تغطية العينين لانهما يهيجان يتأثر بخار الكافور. وقد جاء في تذكرة داود عن الكافور ما يأتي :

" الكافور اسم لصمغ شجرة هندية بتخوم سرنديب وآسيه وما يلي المحيط. خشبها شديد البياض خفيف ذكي الرائحة، وقد ينقط من الشجر ماء شديد الرائحة غليظ كأنه القطرات فيه زرقه يسمى دهن الكافور وماؤه. وإذا نشرت شجرة الكافور عملت ألواحاً اتخذها الملوك تخوتاً فلم يقربها شيء ممن ذوات السموم ولا الهوام كالقمل والبق وغيرهما وهي خاصة عظيمة مجربة عند ملوك الهند. والكافور بارد يابس يقطع الدم وهو حابس للاسهال والعرق قاطع للعطش والحميات مزيل لقروح الرئة والسل والتهاب الكبد وحرقة البول وتآكل الاسنان. وهو يضر الشهوة ويصلحه المسك والعنبر ودهنه ينفع من وجع المفاصل".

اليوكالبتوس Eucalyptus

يحصل على زيت اليوكالبتوس بتقطير اوراق انواع خاصة من اشجار الكافور والنعناع. وهو زيت مطهر له رائحة حادة، واهم المركبات التي يحتوي عليها كيتون يعرف بالسينول أو اليوكالبتول (Cineol or eucalyptol) يتراوح مقداره بين ٧٠ - ٨٥% في الزيت. وهو مصدر الخاصية المطهرة والرائحة العطرية الحادة للزيت، ويمكن فصله بمعالجة الزيت بحامض الارثوفوسفوريك وتحليل المركب الناتج بالماء الساخن. ويحتوي زيادة على ذلك على السترال (Citral) والصنوبرين (Pinene) وبعض التربينات (terpene) .

واليوكالبتوس يستخدم لتخفيف نزلات البرد والزكام والأنفلونزا والنزلات الشعبية، وإذا أريد تعاطي الزيت من الداخل يوضع بعض نقط منه على قطعة من السكر ولتخفيف الالام الروماتيزمية يدهن الجسم بمخلوط من هذا الزيت مع زيت الزيتون، وكثيرا ما يوضع في المبادل والمراحيض للتطهير وإزالة الروائح الكريهة.

الزنجبيل Ginger

الزنجبيل المتداول في التجارة يؤخذ من ريزومات (rhizomes) (ساق تنمو تحت التربة أو على سطحها) نبات الزنجبيل (Zingiber) الذي ينمو في آسيا وجزائر الهند الغربية وكثير من المناطق الحارة، وله رائحة عطرية وطعم حار مقبول.

يحتوي الزنجبيل على (١-٣%) من زيت طيار يتركب من الكامفين (Camphene) واللينالول (Linalol). ويوجد به أيضاً مادة راتنجية وكمية كبيرة من النشا، وتتراوح كثافة الزيت بين ٠,٨٧٤ - ٠,٨٨٦ غم وهو يذوب في كل من الكحول والأثير.

وطعم الزنجبيل الحار مصدره مادة الجنجرول (gingerol) والزنجرول (Zingerone).

والزنجبيل منبه ومفيد في حالات الانتفاخ وسوء الهضم، ويساعد على طرد الغازات ويولد الشعور بالدفء.

وهو يدخل في تركيب بعض المواد المسهلة لأنه يمنع حدوث المغص الذي تولده هذه المسهلات. ويضاف أيضاً إلى بعض أنواع البسكوت والكعك والحلوى لإكسابها نكهة الزنجبيل المعهودة.

وقد جاء في رسالة داود عن الزنجبيل ما يأتي :

" هو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصان دقيقة بلا زهر ولا بزر ينبت بالهند و عمان والماندب وجبال تاحر من أعمال الصين. والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس وهو حار يابس يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن البطيخ

ونحوه ويحلل الأرياح وبرد الأحشاء و اليرقان ويدبر البول والفضلات وهو مفيد
للقوة ومع الخولنجان والفسق فيه سر عظيم. ومن خواصه أنه اذا أكل على
السّمك منع العطش وأصلح الخلط. وهو يضر الحلق ويصلحه العسل وشربته
إلى درهمين والمربى منه أعظم في كل ما ذكر".

البهار Allspice

يؤخذ البهار من ثمار نوع من أشجار التوابل *Pimenta officinalis* التي تنمو في جاوه وغيرها من جزر الهند الشرقية، فعند تجفيف هذه الثمار وسحقها ينتج البهار المعهود.

وتحتوي الثمار مقداراً يتراوح بين ٣ - ٤,٥% من زيت عطري طيار يتركب من نحو ٧% من اليوجينول (*eugenol*) ويوجد معه اليوكالبتول (*eucalyptol*) والحامض النخلي.

يستخدم من المظاهر لمعالجة الأورام التي تصيب الأصابع في فصل الشتاء (*Chilblains*).

وطعم البهار ورائحته شبيهان بطعم ورائحة مزيج من القرفة والقرنفل وجوز الطيب، وهو يضاف إلى كثير من ألوان الطعام والفطائر لتحسين نكهتها، كما انه يطرد الغازات وينبه المعدة ويساعد على الهضم.

جوز الطيب Nutmeg, mace

يتركب جوز الطيب من نوى ثمار نوع من اشجار الطيب Myristica Fragrance وهي اشجار دائمة الاخضرار ترتفع إلى عشرين مترا أو أكثر وموطنها الاصلي ملقا والجزائر المجاورة، وتزرع الآن في كثير من البقاع الحارة مثل شبه جزيرة الملايو وسيلان وسومطرا وغيرها من جزائر الهند الشرقية.

ولجوز الطيب رائحة ذكية وطعم يميل إلى المرارة، وهو منبه لطيف ويساعد على طرد الغازات من المعدة وله تأثير مخدر اذا اخذ بكميات زائدة قد تؤدي إلى التسمم.

ويحصل من جوز الطيب على جسم دهني مائل للاصفرار يعرف بدهن الطيب له بعض الاستخدام في التجارة. ويحتوي هذا الدهن على نحو ٤% من مادة مخدرة تعرف بالميرستيسين (Myristicin) والباقي جلسريدات لعدد من الأحماض الدهنية منها الحامض الطيبي أو الميرستيكي (Myristic Acid) والحامض الدهني (Stearic Acid) والحامض النخلي (Palmitic Acid) والحامض الزيتي (Oleic Acid). ويدخل دهن الطيب في صناعة الروائح العطرية، ويضاف إلى الحلوى وبعض أصناف المأكولات، كما يستخدم في صناعة الصابون وعمل شمع الإضاءة.

وكلا الجوز والقشور (البسبرة) كانا معروفين من العصور القديمة، وقد وجد شوينفورث (Schweinfurth) جوز الطيب في بعض قبور قدماء المصريين، ويغلب على الظن أن التجار من العرب الفينيقيين كانوا يأتون به من الهند إلى مصر مع التوابل الأخرى .

وقد جاء في تذكرة داود عن جوز الطيب ما يأتي :

" جوز بوا ويسم جوز الطيب لعطريته ودخوله في الاطياب وهو ثمر شجرة في عظم شجر الرمان. يوجد داخل قشرين خارجهما يباع بسباسة والداخل لا عمل له الا في الاطياب. وحجم هذا الجوز قدر البيض فإذا قشر قارب العفص في حجمه. وهو بجبال الهند وجزائر آسية. وأجوده الحديث السالم من التآكل الهش الذي لم يبلغ ثلاثة سنين من يوم قطعه. يقطع البلغم والفالج ويحل صلابات الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان وعسر البول. وإذا إلى في الزيت وقطر فتح الصمم. ويصلح النكهة إصلاحاً لا يعد له فيه مركب. ويمنع الغثيان والقئ وإذا سحق بالعسل نقى النمش والكلف. واما القول بانه مسكر فمن خرافات العامة وهو يضر الرئة ويصلحه العسل".

" البسباسة قشر جوز بوا حاد الرائحة حريف عطري يستأصل البلغم ويطيب رائحة الفم ويهضم ويخرج الرياح ويفتح السدد. وبالخل ينعم البدن ويقطع العرق الكريه وصران الابط. ومع بعر الماعز والعسل يحلل الاورام الصلبة ضماداً ويقطع الصرع سعوطاً بدهن البنفسج. وهو يضر الكبد ويصلحه الصمغ العربي".

ويقول ابن سينا في جوز الطيب:

" جوز في قدر العفص دقيق القشر طيب الرائحة، يؤتى به من الهند وأجوده الثقيل الدسم الأحمر. طعمه كطعم القرنفل حار يابس يقوي البصر ويهضم الطعام ويقوي الكبد والطحال. وأما البسباسة فهي قشر جوز الطيب الذي فوق القشر الغليظ وأجودها الحمراء وأدناها السوداء وهي قشور يابسة تحدد اللسان كالكبابة حارة يابسة قابضة محللة للنفخ".

كبابة صيني Cubeba

تتركب الكبابة الصيني من الثمار المجففة لنوع من أشجار الفلفل (Piper Cubeba) التي تنمو في الملايو وبورنيو وسومطرة. وتحتوي هذه الثمار على بعض المواد الراتنجية وعلى زيت طيار يتراوح مقداره بين ١٠-١٨% وهو زيت مائل للاخضرار له رائحة عطرية ويذوب بسهولة في كل من الاثير والكحول وكثافته ٠,٩٢ وله بعض الخواص المطهرة. ويتركب هذا الزيت من التربين (Terpene) والكامفين (Camphene) والكادينين (Cadinene) وبعض الهيدروكربونات الأخرى.

والزيت المستخلص من هذه الثمار يساعد على تنبيه الغشاء المخاطي للمسالك البولية ولذا يستخدم في معالجة السيلان. وتستخدم الكبابة الصيني أيضا لتأثيرها المنبهة والمنفث في حالات التهاب الحنجرة والتهاب قصبية الرئة والنزلات الشعبية. وهي تدخل في تركيب الأقراص والحبوب التي تستخدم لمعالجة التهاب اللوز وتخفيف السعال، ويأخذها المحاضرون والمغنون لحفظ الحلق في حالة صحية جيدة.

وجاء في تذكرة داود عن الكبابة الصيني ما يأتي :

" شجرها كالآس وأجودها الرزين الطيب الرائحة تبقى قوتها عشر سنين. حارة يابسة تنفع من القروح وأمراض اللثة وكراهة البخار وفساد المعدة والكبد والطحال والرياح والحصى والصداع المزمن شربا ومضغا. وتقع في الأطياب فتشد البدن وتقطع الرائحة الكريهة والخفقان وتنقي الكلى والصوت وتضرر المثانة ويصلحها المصطكى ."

خشب الصندل Sandal wood

يحصل على هذه القشور من شجر الصندل الذي ينمو في الهند وفي غرب استراليا. وبتقطير الخشب باستخدام بخار الماء الساخن المضغوط يحصل منه على زيت طيار يتراوح مقداره بين ٣,٥-٥,٨% من وزن الخشب، ولونه مائل للاصفرار وقوامه سميك لزج وله رائحة عطرية وطعم حار مقبول وكثافته بين ٠,٩٧٣ - ٠,٨٥٠ غم وينوب في كل من الأثير والكحول وثاني كبريتور الكربون. واهم استخدام لهذا الزيت في تطهير المسالك البولية، وهو مثل الكبابية الصيني ينبه الأغشية المخاطية لهذه المسالك ويعمل على تطهيرها ولذا يستخدم في معالجة مرض السيلان والتهاب مجرى البول، كما أنه يطهر الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي.

ويستخدم خشب الصندل في الهند وجزائر الهند الشرقية في عمل البخور، وفي صبغ الحرير والمنسوجات القطنية باللون الاحمر، والمادة الفعالة فيه تعرف بالسانتالين (Santalin) ويمكن الحصول عليها في صورة بلورات صغيرة حمراء لا تذوب في الماء وتذوب في الكحول.

ويقول داود في الصندل :

" الصندل شجر بالصين وجبال تنوب يشبه شجر الجوز و ورقه ناعم دقيق وهو من الأدوية التي تبقى قوتها ثلاثين سنة. وهو يقوى المعدة ويمنع فساد الأطعمة فيها ويحبس النزلات ويسكن الصداع ويقوي البدن ويمنع الاعياء ويسكن النقرس".

حشيشة الملوك Angelica

تزرع هذه الاعشاب من أجل مزاياها الطبية ولاستعمالاتها المنزلية. والجذور والثمار لها رائحة عطرية حادة، وهي منبهة ومقوية وتدخل في بعض التراكيب المرة التي تستخدم لفتح الشهية وتقوية الهضم. وتضاف عادة إلى الحلوى والفطائر وبعض انواع البسكوت والكعك لإكسابها رائحة عطرية. وقد تضاف إلى بعض المشروبات الروحية مثل الكونياك.

وتحتوي الجذور على الحامض الأنجيلي (angelic acid) وهو صلب متبلور عديم اللون ينصهر في ٤٥ °م ويستخدم منبهاً في بعض الأغراض الطبية. وتحتوي الجذور أيضاً على الفلاندرين (phelandrene) وحامض الفالريك (Valeric acid).

عطارات نباتية متنوعة

المر Myrrh

المر مادة راتنجية صمغية تؤخذ من بعض اشجار الباسم (Cammiphora myrrha) التي تنمو في شمال افريقيا وشبه جزيرة العرب. وللحصول على المر تشرط الساق فتسيل منها عصارة سميكة تتجمد عند تعرضها للهواء. وكثل المر التي تباع عند العطار غبراء اللون غير منتظمة الشكل، وهي لا تذوب في الماء، وتذوب في الكحول الذي درجة تركيزه ٣٠%.

يتركب المر من ٢٥-٤٠% مواد راتنجية و ٥٧-٦١% صمغ و ٨-٢,٥% زيت طيار ومركبات أخرى أهمها حامض الكوميفوريك (Commiphoric acid) واسترات (esters) هذا الحامض مع بعض الكحولات ذات الالوزان الجزيئية الكبيرة . ويحتوي الزيت الطيار على الألديهيد الكموني (Cumin aldehyde) واليوجينول (eugenol) وحامض الخليك والنمليك وبعض الكريسولات (Cresols).

للمر رائحة عطرية زكية، ولذا يدخل في تركيب كثيرة من انواع البخور، ويستخدم ايضا في عمليات التصبير والتحنيط، واهم مزاياه الطبية أنه يقوى المعدة ويعمل على طرد الغازات منها، كما أنه يفتح الشهية ويساعد على إفراز العصارة المعدية. ويضاف أحيانا إلى بعض المسهلات كي يمنع المغص الذي يصحب تناولها.

ويؤخذ المر أيضا لمعالجة فقر الدم، وهو ينبه الأعشية المخاطية ولها بعض الخواص المطهرة ولذا فهو يفيد في تخفيف النزلات الشعبية ومداواة التهاب المثانة. ويستعمل من الظاهر لمداواة القروح وبعض الالتهابات الجلدية،

لأنه ينبه أغشية الجلد ويساعد على سرعة اندمالها. ويؤخذ المر أيضاً لتقوية اللثة ولمداواة التهاب الحلق.

ويقول داود عن المرّ ما يأتي:

" المر هو السمرى في المقالات وهو معروف مشهور بسيل من شجرة بالمغرب تشرط بعد فرش شئ تسيل عليه فيجمد مائلاً إلى الحمرة أو السواد. وهو عنصر جيد وركن عظيم في المراهم والأكحال على اختلاف أنواعها وتبقى قوته عشرين سنة. ينفع سائر النزلات والصداع ويشد اللثة ويزيل قروحها وأوجاع الاسنان بالخمير والزيت مضمضة. والسعال وأوجاع الظهر وخشونة القصبه استحلاباً في الفم. والرياح وأوجاع الكبد والطحال والكلية والمثانة والديدان شرباً خصوصاً مع الترمس. ويحل عرق النسا والمفاصل والنقرس والسموم شرباً وطلاء. ويطرد الهوام بخوراً مع الكندس. ويحفظ الموتى طلاء. واعلم انه يشارك كل دواء فيما اعد له فيساعد الكبريت في الجرب. ومع دهن اللوز المر أمراض الاذن. ومع النعنع أمراض الانف. وهو يسقط الاجنة ويصلحه العسل".

وجاء في قانون ابن سينا عن المر ما يأتي:

" صمغ منه خالص ومنه مشوب مغشوش أجوده ما هو إلى البياض والحمرة غير مخلوط بخشب شجرته. طيب الرائحة محلل للرياح ويقع في الأدوية الكبار لكثرة منافعه ويمنع التعفن حتى ان يمسك الميت ويحفظه عن التغير والنتن. واذا خلط بدهن الآس فإنه يجلو آثار القروح ويبرئ الجراحات المتعفنة ويلطخ بالشب على الآباط فيزيل صنائها. قال جالينوس رائحة المر تصدع الأصحاء فضلاً عن المصروعين وهو يطيب نكهة الفم ويتمضمض به بشراب فيشد الاسنان جداً ويقويها ويمنع تأكلها ويشد اللثة. وينفع المر الخالص استرخاء المعدة ويخرج الديدان لمرارته ويشرب لقروح الأمعاء والاسهال".

الجاوى Benzoin

يتركب الجاوى من بلسم راتنجي يؤخذ من بعض أشجار الميعة (Benzoin Styrax) التي تنمو في سومطرة وسيام. وتعرف بأشجار الصمغ الجاوى. ويحصل على هذا البلسم بإحداث شقوق في سيقان هذه الاشجار، فتخرج منها عصارة لزجة تتحول إلى مادة صلبة قابلة للكسر . ويتركب الجاوى استرات لعدة أحماض عضوية منها الحامض الجاوى أو حامض البنزويك (benzoic acid)، والحامض القرقي أو حامض السيناميك (Cinnamic acid) ويحتوي أيضاً على هذين الحامضين غير متحدين، وعلى البنز الديهيد (benzaldehyde)، والفانيلين (Vanilin). ويذوب الجاوى بصعوبة في الماء وكذلك في الكحول البارد والإثير، ويتبلور بشكل بلورات منشورية لامعة. ويمكن تحضيره بتأكسد الايدروبنزوين (hydrobenzoin) بحامض النيتريك.

وللجاوى رائحة عطرية ذكية، ولذا يدخل في تركيب كثير من أنواع البخور. وقد استعمل في الماضي لتبخير المنازل وتطهيرها عند إصابة أحد افرادها ببعض الأمراض المعدية، واستعمال الجاوي في الطب معضوراً على تحضير بعض الأدوية المنفثة (expectoants) التي تؤخذ من الباطن لأنه ينبه أغشية المسالك الهوائية ويساعد على زيادة إفراز المادة المخاطية بها ويعمل على تخفيف نوبات السعال. ويمكن الحصول على نفس النتيجة بإضافة ما يملأ ملعقة من صبغة الجاوى إلى حوض صغير من الماء في درجة الغليان واستنشاق البخار المتصاعد، فيساعد ذلك على إزالة السعال وتخفيف وطأة الزكام الشديد. وقد يوضع هذا البلسم أحياناً على الجروح الحديثة لإيقاف

النزيف ويعمل في الوقت نفسه على تطهير الجرح. وقد تستعمل مركباته مع الصوديوم والبيوتاسيوم بدلاً منه.

ويدخل الجاوى في تركيب بعض معاجين التجميل (الكريمات) والمراهم التي تستخدم لتنقية البشرة وتطهيرها. وإذا اضيف جزء واحد من صبغة الجاوى إلى ٣٠ جزء من ماء الورد فان المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس. ويدخل الجاوى في كثير من التراكيب العطرية وأنواع اللوسيون التي تباع في التجارة لأنه يقوي الرائحة العطرية للزيوت المستعملة ويعمل على تثبيتها .

البسّم Balsam

البسّم مادة راتنجية صمغية يحصل عليها بإحداث شقوق في لحاء بعض الأشجار وتتحول إلى جسم صلب صعب الكسر بمرور الزمن عليه. وهذا البسّم له رائحة زكية ولذا يستخدم في البخور، وعند فحصه بالعدسة يمكن تمييز بلورات الحامض القرفي بسهولة. وهو لا يذوب في الماء ويذوب في كل من الأثير والكحول، ويتركب من نحو ٨٠% من راتنج مكون من استرات (esters) للحامضين القرفي والجاوي متحدين مع بعض الكحولات العالية، ويحتوي أيضاً على هذين الحامضين منفردين، ومجموع الحامض القرفي (متحداً وغير متحد) ٢٨% من وزن البسّم .

الميعة السائلة Liquidamber, Styray

تنمو أشجار الميعة السائلة (Liquidamber orientalis) في آسيا الصغرى وعند شرط الساق يخرج منها بلسم سائل يعرف بالميعة، وهو سائل لزج غير شفاف يحتوي على ٢٠-٧٠% من الماء ونحو ٢٣% من الحامض القرني (Cinnamic acid)، ونحو ٢٢% استرات عطرية (aromatic esters) أهمها سيترول (Styrol)، ونحو ٢% فانلين (Vanilin)، والباقي راتنج مكون من ستوزينول (Storesinol). ومجموع الحامض القرني (متحداً وغير متحد) في الميعة السائلة يبلغ نحو ٤٣%.

ويمكن الحصول على الميعة النقية بإذابة المادة الفقل في الكحول ثم ترشيح المحلول وتبخيره إلى الجفاف فوق حمام مائي. والميعة النقية صفراء مائلة إلى اللون الأسمر وتذوب بسهولة في كل من الكحول والإثير.

تستخدم الميعة في البخور وفي عمل بعض أنواع الحلوى، وفي تركيب عدد من الروائح العطرية. ولهذا البلسم خواص منبهة ومنفثة (expectorant) ويدخل في تركيب بعض المراهم التي تستعمل لمداواة الجرب وبعض الأمراض الجلدية الطفيلية. وقد جاء في تذكرة داود عن الميعة ما يأتي:

" الميعة سائل أشقر إلى صفرة طيب الرائحة مأخوذ من الأشجار وتبقى قوته إلى عشر سنين. وهي حارة يابسة تحلل سائر أمراض الصدر من سعال وغيره والرياح الغليظة والاستسقاء وأوجاع الظهر والطحال والكلية والمثانة والجذام وإن استحك مطلقاً ولو بخوراً. وأنواع البلغم اللزج شرباً بالماء الحار وتلين برفق وتعجن بها ضمادات النقرس والمفاصل فيقوى عملها. وتمنع الرعشة والنزلات والزكام والصداع بخوراً. وتدر الحيض وتسقط الأجنة وتضر الرئة ويصلحها المصطكى وشربتها من مثقال إلى ثلاثة ".

المصطكى Mastic

المصطكى مادة راتنجية ترشح من لحاء نوع من أشجار الفستق الدائمة الاخضرار (Pistacia lentiscus) التي تنمو على شواطئ البحر الابيض المتوسط من اسبانيا إلى سوريا. وتوجد هذه المادة في صورة عصارة في اللحاء لا في خشب الساق، ويحصل عليها بإحداث شقوق رأسية في الساق خلال أشهر الصيف، فتخرج العصارة الراتنجية وتتجمد بسرعة، ثم تجمع كل خمسة عشر يوماً.

والمصطكى مادة شفافة لها مظهر زجاجي ولونها أصفر شاحب، ثم يقتّم هذا اللون بمضي الزمن عليها. والمصطكى تستخدم في كثير من الأقطار الشرقية في البخور، كما انها تمضغ لتقوية الاسنان وإزالة الرائحة الكريهة من الفم. ويستخدم محلول المصطكى في الإثير أو الكحول أو الكلوروفورم كي يشرب به القطن ويوضع على الاسنان لتسكين الألم، ويستخدم الراتنج ذاته في ملء الاسنان وإيقاف التسوس.

وتنوب المصطكى في كل من الأسيتون وعطر التربين، ويستخدم المزيج في صناعة طلاء اللاكية (Laquire) وعمل بعض أنواع الدهانات والورنيش.

وفي رسالة داود عن المصطكى ما يأتي :

" تسمى أيضاً العلك الرومي والجيد منها ابيض ناعم حلو طيب الرائحة قبل انها تؤخذ بالشرط والصحيح أنها تدفع بحركة طبيعية إلى ظاهر العود كغيرها من الصمغ. وهي حارة يابسة تذهب الصداع والنزلات وتسهل البلغم والصفرا مع الصبر. وتنفي القصة وتقطع النزف مع الكهرباء (الكهرمان). وتذهب

الرياح الغليظة وسوء الهضم وضعف الكبد والطحال والقروح مطلقاً. وان طبخت في السيرج (الزيت) وقطرت في الأذن فتحت السدد وأزالت الصمم. وان طبخت في الماء نفع هذا الماء في الاستسقاء والقيء والغثيان وقوى الهضم. وهي تضر المثانة ويصلحها الورد".

الكندر أو اللبان الذكر (Gum Olibanum Frankincense)

الكندر نوع من الصمغ الراتنجي يحصل عليه بإحداث شقوق في سيقان بعض أشجار اللادن (boswella carteri)، وهي أشجار صغيرة تنمو في جنوب بلاد العرب وفي بلاد الصومال، وللكندر رائحة عطرية وطعمه فيه شيء من المرارة. وهو يتكون من ٦٠-٧٠% راتنج ونحو ٣٠% من الصمغ و٣-٨% من زيوت طيارة وأجسام عطرية. وأهم المركبات التي يحتوي عليها الكندر هيدروكربون يعرف بالأولين (Colibene)، وبتقطير هذا الصمغ يحصل على زيت قريب الشبه بزيت التربينينا كثافته ٠,٨٧٥ - ٠,٨٨٥ غم ويزوب في كل من الأثير والكحول.

ومن خواص الكندر أنه منبه ومدر للطمث ونافع في التهابات الحنجرة والشعب. وهو يدخل في تركيب كثير من الضمادات (اللزقات plasters) ومساحيق التبخير ضد العدوى (Fumigating powders)، ويستخدم في البلاد الشرقية في البخور وفي عمل بعض المحاليل العطرية.

وجاء في رسالة داود عن الكندر ما يأتي :

" الكندر هو اللبان الذكر صمغ شجرة الخوزراعين تنمو بجبال اليمن. الذكر منه المستدير الصلب الضارب إلى الحمرة والأنثى الأبيض الهش. يحبس الدم ويصفي الصوت وينقي البلغم خصوصاً مع المصطكى. ويقطع الرائحة الكريهة وعسر النفس والسعال والربو مع الصمغ أو الكثيرا. والرياح الغليظة ورطوبات الرأس بالغسل أو السكر. وأمراض الأنف بالزيت مطلقاً. ويزيل القروح كلها باطنة كانت أو ظاهرة شرباً وطلاء. والغثيان والقىء بالصمغ. ودخان يطرده الهوام ويصلح الهواء والوباء والوخم وإكثاره يحرق الدم. والذي يلتصق منه مغشوش ينبغي اجتنابه ".

العنبر Ambergris

العنبر مادة دهنية توجد طافية على سطح الماء في بعض البحار، أو يقذفها البحر على الشواطئ في البلاد الحارة. وله رائحة زكية تشبه رائحة المسك، ويغلب على الظن انه منشؤه انعقادات صفراوية تتكون في أمعاء بعض الحيتان البحرية Spermacetiwhale كما تتكون الحصى المرارية عند الإنسان وغيره من الحيوانات الثديية.

واكثر ما يوجد العنبر على شواطئ البرازيل وجزيرة مدغشقر وجزائر الهند الشرقية والصين واليابان. ويعثر عليه أحيانا في أمعاء الحيتان، وتتفاوت القطع التي توجد منه بين نصف أوقية و ١٠٠ رطل.

وكان للعنبر قديماً شهرة خاصة في الأقطار الشرقية كنوع من العقويات التي تعيد للرجل الكهل نشاطه الجنسي، وكانت تنسب اليه قوة خارقة في شفاء بعض الامراض، ويستخدم في الوقت الحاضر في صناعة الروائح العطرية ويضيفه الشرقيون إلى بعض المشروبات المكيفة كالقهوة والشاي لإكسابها نكهة خاصة. ويغلب على الظن أن تلك الصفات الخارقة كانت تنسب للعنبر بسبب ندرته وبسبب ما كان يحوم حول كنهه ومنشئه من الغموض.

ومن الفروض القديمة التي ذكرت عن منشأ العنبر أنه الزبد المتجمد لماء البحر ذاته. وأنه نوع من الفطر ينمو في المحيطات كالذي ينمو على بعض الأشجار، وغير ذلك من الفروض. وان اول تعليل لتكوين العنبر هو ما قال به العالم سويدار، فقد وجد أن مادة العنبر كثيرا ما تحتوي على المناقيف (جمع منقاف وهو الفك السفلي أو المنقار) القرنية لسماك السيبيا. وهو السمك الذي تتغذى به الحيتان التي يوجد بداخلها العنبر، وفي هذا ما يفيد بأن العنبر إنما يتكون داخل جسم الحوت، وليس بمادة دخيله يبتلعها الحيوان من الخارج.

والعنبر مادة طرية القوام، وعند إخراجه من أمعاء الحوت يكون ذا لون قائم ورائحة غير مقبولة، ولكن بتركه مدة من الزمن يجمد تدريجياً ويكتسب رائحته الزكية المعهودة. وتتراوح كثافة العنبر بين ٧٨٠-٩٢٦ ر، وهو ينصهر حوالي درجة ٦٣ ° م إلى سائل راتنجي أصفر اللون، وفي درجة ١٠٠ ° م يتطاير إلى بخار أبيض اللون. ويذوب العنبر في الإثير وكثير من الزيوت ولكنه لا يتأثر بالأحماض، وإذا عولج بالكحول الساخن أمكن الحصول من المحلول على بلورات ناصعة البياض من مادة تعرف بالأمبريين (ambrein)، وهذا الأمبريين يشبه في تركيبه الكيماوي مادة الكولسترين (Cholesterin) التي توجد بكثرة في الحصوات الصفراوية.

والعنبر في الطب القديم فهو: "أجل المفردات في تحضير الأدوية والمركبات" وان له "فعل السحر في الشفاء من سائر العلل والأمراض". يقول داود عن العنبر ما يأتي :

"الصحيح انه عيون بقاع البحر تقذف دهنية فإذا فارت على وجه الماء جمدت فيلقئها البحر إلى الساحل.. وأجوده الأشهب العطر ويليه الازرق فالأصفر فالفسقي. والذي يمضغ ويمط ولم يتقطع فهو خالص وغيره رديء ويغش بالجص واللدن والشمع بنسب تركيبية لا تعرف إلا للحذاق. وموضعه بحر عمان والمندب وساحل الخليج المغربي وتبلغ القطعة منه ألف مقال. وخالصة يوجد فيه أظفار الطيور لأنها تنزل عليه فيجذب أظفارها. وهو حار يابس ينفع سائر أمراض الدماغ ومن الجنون والنزلات وأمراض الأذن والأنف وعلل الصدر والسعال والربو والخفقان وقروح الرئة وضعف المعدة والكبد والاستسقاء واليرقان والطحال وأمراض الكلى والرياح الغليظة والفالج وعرق النساء والمفاصل شماً وأكلأ. ويقوى الحواس وينعش القوى ويفتح الشهية وأن لوزم بماء العسل أعاد قوة الشباب إلى الكهل. ودخانها يطرد الهوام ويمنع الوباء وقيل انه يضر المعى ويصلحه الصمغ."

عرق الطيب Orris Root

السوسن أو عرق الطيب عبارة عن ريزومات نوع من النباتات (Iris Florintena) التي تنمو في إيطاليا. فعند نزع هذه السيقان الأرضية من التربة ونقشيرها وتجفيفها ينتج عنها عرق الطيب الذي يباع في التجاره. وبتقطير الريزومات مع استخدام بخار الماء الساخن المضغوط تنتج مادة دهنية صلبة مائلة إلى اللون الأصفر وتغرق بدهن الطيب. ويتركب هذا الدهن من ٨٥% من الحامض الطيبي (Myristic acid) والباقي عدة أحماض أخرى منها حامض الكابرليك (Caprylic acid) وحامض الكابريك (Capric acid) وحامض اللوريك (Lauric acid) والحامض الجلوي (benzoic acid) ومركب آخر يعرف بالإيرون (iron methyl ketone) وهذا الإيرون جسم زيتي له رائحة حادة ولكن بإذابته في كمية كبيرة من الكحول يعطي رائحة البنفسج.

واستعمل عرق الطيب في الماضي لإحداث اللين وإدرار البول، أما الآن فيدخل في تركيب بعض الروائح العطرية ويتناوله بعض الأشخاص لإزالة الرائحة الكريهة من الفم، كما يدخل في تركيب كثير من معاجين الأسنان، ويستنشق مسحوقه بعض الناس لإحداث العطاس وإذابة المخاط والزكام من الأنف.

وفي رسالة داود عن عرق الطيب (السوسن) ما يأتي:

" السوسن (إيرسا) نبات كثير الفروع طيب الرائحة يقوم في وسطه عود يفتح فيه زهر أبيض. وهو يجفف في الظل وقد جرب لضيق النفس والربو والإعياء وأوجاع الصدر وتنقية القصبة. وإذا طبخ في الزيت حتى ينضج وقطر في الأذن أبرأ الصمم القديم. وينفع الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان والبواسير وعرق

النسا والقروح الغائرة ويخرج الديدان ويدر الحيض ويفتح السدد. وهو يضر
الرئة ويصلحه العسل وشربته إلى مثقالين".

وجاء في كتاب "الأدوية المفردة" للأشرف يوسف ابن علي عن
السوسن :

" السوسن ضرب من الرياحين وإذا سحق أصله فشأنه أن يجفف فهو
دواء ينجح في إدمال جميع القروح وينفع من الكلف والنمش ويغسل به الوجه
فيصقله. وزهر السوسن إذا شرب نفع من نهش الهوام ويصلح للسعال
ورطوبة الصدر والشربة منه من مثقال إلى ثلاثة ".

الميركة (الغار، الآس، الرند) Bay

الميركة تعرف ايضا بالغار أو الآس أو الرند وتباع عند العطار في صورة قشور وهي لحاء شجرة الميركة *Myrica cerifern* ، وتؤخذ عادة على هيئة مسحوق أو في صورة مشروب يحضر باغلاء القشور مع الماء لمدة عشرين دقيقة. وهي مادة قابضة تساعد على إيقاف الاسهال، وتعمل على زيادة افراز العرق.

ومن القشور والأوراق يمكن الحصول على زيت وذلك بعملية التقطير، وهذا الزيت مائل للاصفرار وكثافته ٠.٩٧٥ غم ويعرف بزيت الميركة، وهو يستخدم في صناعة الروائح العطرية ويحتوي على الصنوبرين (pinene) واليوجينول (eugenol) وفينول آخر يعرف بالشافيكول (Charicol).

وفي تذكرة داود عن هذه العطارة تحت عنوان الآس:

" الآس نوع من الريحان والمستتبت منه أرفع من الرمان وربما ساوى المحلب وهو مرّ الورق حلو الخشب ثمره إلى سواد كالعنب في الحجم. محلل أولاً قابض ثانياً ينفع من الصداع والنزلات مطلقاً ويحبس الاسهال والدم كيفما استعمال ويفتت الحصى شرباً ويضعف البواسير ويزيل الورم والهوام ولو بخوراً".

وجاء في كتاب " الأدوية المفردة " تحت عنوان الغار :

" الغار شجر له ثمر أصفر من البندق أسود القشر وورقه طيب الرائحة يقع في العطور وحبه حار مجفف تجفيفاً قوياً ولحاء أصوله أقل حدة وحرافة وأشد مرارة وفيه قبض.

وهو يفتت الحصى وينفع من علل الكبد ووجع الطحال وإن شرب مقدار ملعقتين يابساً مسحوقاً سكن المغص لساعته وإن رش نقيعه في البيت طرد الذباب وإذا طبخ ورقه بالخل نفع من وجع الأسنان".

الزعفران : Crocus Saffron

يحصل على هذه المادة الملونة من المياسم والبراعم الزهرية المجففة لنبات الزعفران (Sativus crocus) الذي يزرع في كثير من بقاع العالم. والأزهار أرجوانية اللون، والمياسم برتقالية، المستخدم في التجارة. وهذه المادة مرة المذاق ولها رائحة عطرية خاصة، ويجب حفظها في أوعية مغلقة حتى لا تفقد ما تبقى بها من الماء بعد عملية التجفيف وقدره ١٢,٥%.

وقد استخدم الزعفران من أزمان بعيدة في الصباغة وفي عمل بعض المحاليل العطرية. فكمية صغيرة منه تلون الماء بلون أصفر برتقالي، ويصبغ البشرة بهذا اللون بسبب احتوائه على مادة ملونة وهي البولي كلورنت (Poly Chlorite) التي توجد بنسبة ٦٥% في المسحوق الجاف، وهذه المادة الملونة هي سبب انتشار استخدام الزعفران كصبغة هامة في التجارة. ويحتوي الزعفران أيضاً على جلوكوسيد متبلور وهو البيكروكروسين (Picrocrocin)، ويحتوي على نتروجين بنسبة ٢,٤%.

وللزعفران بعض الخواص المنبهة بسبب احتوائه على زيت الزعفران، وهذا الزيت اصفر طيار له رائحة حادة وطعم مر المذاق. وكل استعمالات الزعفران في الوقت الحاضر كصبغة برتقالية اللون.

وجاء في رسالة داود عن الزعفران:

" نبات زهره حار يابس إذا فرك فاحت رائحته. يفرح القلب ويقوي الحواس ويذهب الخفقان. وفي دهن اللوز المريسكن أوجاع الأذن قطوراً. وفي الاكحال يحد البصر ويذهب الغشاوة. وبالعسل يقوى المعدة والكبد ويفتت الحصى ويدر الفضلات. ومتقال منه بقليل من ماء الورد والسكر يسرع الولادة ".

العصفور (زهر القرطم) Carthamus

يُحصل على العصفور من زهيرات (Florets) نبات القرطم العشبي الذي يزرع بكثيرة في بلاد الهند. وهو يستخدم بكثرة في التجارة كمادة ملونة حمراء، وخاصة في صبغ المنسوجات القطنية، ويمكن استخدامه أيضاً في صبغ المنسوجات الحريرية ولكنه لا يؤثر في المنسوجات الصوفية. وبإضافة القلويات إلى الصبغة الحمراء تتحول إلى صفراء يمكن إرجاعها ثانية إلى اللون الأحمر بمعالجتها بالأحماض.

والمادة الملونة التي في العصفور تعرف بالعصفورين (Carthamine) وهي توجد بنسبة ٠.٥ %، وهي مادة متبلورة عديمة الذوبان في الماء وتذوب بصعوبة في الاثير وبسهولة في الكحول ملونة إياه بلون أحمر ارجواني. وميزة العصفور في صبغ المنسوجات القطنية انه لا يحتاج إلى مادة تثبيته في هذه المنسوجات (mordant)، وهو يستخدم أيضاً لصبغ المأكولات. وتحتوي بزور القرطم على زيت كثافته ٠,٩٢٦ غم له بعض الخواص المجففة، ويدخل هذا الزيت في صناعة بعض انواع الورنيش وفي صناعة الصابون الرخو.

ويقول داود في العصفور :

" العصفور هو القرطم وأجوده الحديث النقي وتسقط قوته بعد ثلاث سنين. يجلو سائر الآثار كالكلف والنمش. والحكة خصوصاً بالخل. ويحل المدة ويذيب كل جامد من الدم ويقوي الكبد ويطيب الرائحة والأطعمة ويسرع باستوائها ويضر الطحال ويصلحه العسل".

لكل جسم عطره .. ولكل وقت أيضا

- * جربي عطرك دائما بنفسك. لان كيمياء الأجسام تختلف. فالعطر الذي تحبينه على غيرك قد لا تكون له نفس الرائحة إذا ما استخدمته انت.
- * جربي العطر الذي تودين على ظهر راحة يدك. أو في الجزء الداخلي من ذراعك. ففي هذه الاماكن يتفاعل العطر مع زيوت جلدك، وحرارة جسمك.
- * لا تجربي نوعين من العطر في مكان واحد. يمكنك أن تجربي كل عطر على حدة، بأن تضعي بضعة قطرات من كل عطر على كل ذراع.
- * ضعي عطرك خلال يوم بأكمله قبل أن تأخذي قرارك في اختياره أم لا، لكي تعرفي هل سيظل ساعتين أو أنه أكثر أو أنه سيتبخر بعد دقائق.
- * ضعي في اعتبارك أن البارفانات تظل مدة أطول، بينما ماء الكولونيا، يتلاشى سريعا، ولكل استعمالاته وأوقاته.
- * لا تعرضي عطرك لأشعة الشمس المباشرة، أو للحرارة وأفضل مكان لحفظه هو الثلاجة الكهربائية.
- * إذا كانت لديك قارورة عطر كبير الحجم، فانفلي جزءا منها إلى زجاجة تعطي رذاذا واغلقي القارورة الأصلية جيدا، واحفظيها.
- * لا تتركي زجاجة ماء الكولونيا مفتوحة وقتا طويلا، أو تهملين إغلاقها جيدا لأن من طبيعة ماء الكولونيا أنها سريعة التطاير ولا تمكث طويلا.

الجمال والرشاقة

لكي تتمتعى يا سيدتي بصحة تامة وجسم رشيق وجمال فانت، ينبغي لك أن تجمعى بين نظام غذائي متوازن يوفر لكل عضو في الجسم ما يحتاجه من المغذيات والفيتامينات والأملاح المعدنية، ونظام يحفظ لكل عضو مرونته وقوته.

إذا كنت قد حباك الله بقسط من الجمال فاشكريه سبحانه على هذه النعمة، واعملى جهدك على المحافظة عليها.

وأما إذا كنت تشعرين بأنك لست على قسط كبير من الجمال، لكنك لو تأملت قليلا لوجدت أن بعض أجزاء وجهك أو جسمك ربما ليس جميلا إذا قيس بمثله في سيدة أخرى، ولكن ثقي أن أجزاء أخرى من وجهك وجسمك تفوق بكثير غيرك رونقا وجمالا. وهذا الجزء الجميل منك يحتاج إلى عناية كبيرة كي يظل جميلا، كما أنه في قدرتك أن تجمل الأجزاء التي لا تروق لك. تدبري يا سيدتي ما تقرئين في هذا الكتاب الذي بين يديك، وأقرني ما جاء فيه بالعمل، وستجدين أنك بدأت مرحلة جديدة من حياتك وأن تغيرا ملموسا قد ظهر عليك.

ثقي ان مستقبلا باسم ينتظرك وان نجاحك يتوقف عليك أنت، قولي ورددي في نفسك : اني جميلة وسأحتفظ بجمالي رغم مرور الايام والسنين، وسوف اكون اجمل غدا.

كرري هذا القول كل صباح ومساء وستشعرين فعلا بالصبا والشباب يدب في عروقك وستظهر على وجهك اشراقه تضيف جمالا إلى جمالك.

جمال الروح

ان الجمال نعمة، يحتاج إلى مجهود للاحتفاظ به، وللحصول على الجمال طريقان، الطريق الاول: ابراز ما في جسمك من محاسن ومميزات، والطريق الثاني : اخفاء ما عسى ان يكون فيه من عيوب، والحيلولة دون ان يصاب الجسم بعيب يذهب بشيء من جماله أو يقلل من روعة تكوينه.

وانت في حاجة إلى ان تكوني جميلة دائما. فالجمال يجمع حولك القلوب، ويفتح لك آفاق التقدم والرقي. ويثبت مكانتك في عملك أو في بيتك، وخاصة اذا اقترن هذه الجمال بالظرف والرقّة، وهذوء الطبع. والاحتشام الذي يبعده عن التبذل، الاحتشام في طريقة التجميل، والاحتشام في الملابس، والاحتشام في اسلوب الحديث.

ولكن نحب ان نؤكد لك يا سيدتي انك لن تكوني جميلة أبدا الا اذا سبق جمال جسمك جمال الروح والنفس .. فجمال الروح هو الذي يضيف عليك فيضاً من الجاذبية والفتنة، وانك لن تجدي الجمال مطبوعاً على وجهه يكتفاه التجهم والعبوس، ولا على طلقه تظللها نفس معقدة بظلال قائمة.

الابتسامة المشرقة هي اول سر من أسرار الجمال، هي التي تلفت اليك الانظار، وتحول غير الجميل من ملامحك إلى جمال رائع... .

لتكن ابتسامتك طبيعية غير متكلفة، فالابتسامة النابعة من القلب هي التي تشع صفاء الروح الداخلي على مظهر الجسم الخارجي.

اعرفي نفسك

جسمك يا سيدتي يتكون من ملايين الخلايا الدقيقة، وكل خلية من هذه الخلايا ما هي الا كائن حي - كل خلية تتغذى وتحاول التخلص من فضلاتها وتنمو وتتكاثر وتعمل ثم تقنى، وهذه الخلايا قد تكون عادية وقد تكون ضعيفة، وقد تكون قوية، وقد تكون جميلة، وقد تكون قبيحة، فاذا نمت هذه الخلايا وتطورت فإن مظهرها يتحكم في المظهر الخارجي للجسم كله.

ان كل خلية في جسمنا هي تحف سلطتنا. وان مجرى الدم في عروقنا يزود هذه الخلايا بما تحتاج اليه من معادن وفيتامينات مختلفة، فهي لا بد وأن تتغذى من الدم، وواجبنا ان نجعل الدم مشبعاً بهذه المواد البناءة وذلك بان نتبع نظاماً من الغذاء المتوازن والغني بالخضار والفواكه حتى نتمتع بالصحة والحيوية والرشاقة والجمال.

إن حياتنا تقوم على التغذية السليمة، وصحتنا ومتعة العيش مرتبطة جداً بها، التغذية توفر للجسم كل العناصر الضرورية للحياة، والنقص فيها مصدراً للأمراض والاضطرابات من كل نوع، هناك نمطان أساسيان لسوء التغذية، يتعلق احدهما بحصول الجسم على حريرات ومغذيات تقل عن حاجته، بينما يتعلق الآخر بحصوله على فائض منها. وفي كلتا الحالتين نجد اختلالاً بين العرض والطب بالنسبة لما يحتاجه الجسم من المواد الخام لحفظ حياته، والتغذية السيئة تسبب تعباً للجسم وأمراضاً عديدة من أبرزها: السكري، والبدانة، وأمراض أوعية القلب، والسرطان وأمراض الهضم، والحساسية وغيرها.

والأملاح المعدنية والفيتامينات ضرورية للحياة، وإن كنا لا نعي أهميتها إلا عند حصول النقص فيها. ولقد أثبتت كل الأبحاث إن التغذية السيئة

قادرة على إصابة الجسم بعدد من الأمراض، حتى الخطيرة منها كالأُمراض السرطانية والقلبية. فسوء التغذية وعدم تنويع الأطعمة يؤديان إلى نقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية، هذا هو السبب الرئيسي وراء الإصابات المرضية الناجمة عن سوء التغذية.

ليس كل طعام يشبعنا يزود خلايا الجسم بما تحتاجه فإذا أكلت لحمًا وبطاطس مثلاً فانك تشعرين بالشبع ولكن اللحم والبطاطس لهما مكان محدود في تزويد الجسم بحاجاته فاللحم إذا بروتيني يبني العضلات مكوناً هيكل هذه الخلايا، والبطاطس وهي غذاء نشوي تعطي الحرارة والنشاط وتزود الجسم بالقوة المحركة والتي بواسطتها تعمل الخلايا.

ولكن الخلايا تحتاج إلى كمية وافرة من المعادن والفيتامينات والهرمونات وعناصر الغذاء الأخرى، فخلايا الأعصاب مثلاً يجب أن تحتوي على مقدار كبير من الفسفور وخلايا الدم يجب أن تحتوي على مقدار كبير من الحديد، وخلايا الاسنان على مقدار كبير من الكالسيوم، فإذا ما كان الطعام ينقصه هذه المعادن ضعفت الخلايا وماتت جوعاً وتداعى بناء الجسم كله.

لكي تقدرى قيمة هذه الفيتامينات والأملاح انظري إلى ما تفعله إضافة قليل من زيت السمك والكالسيوم إلى طعام طفل مريض بالكساح إذ لا يمر وقت طويل حتى نرى رجلية المقوستين الضعيفتين قد استقامتا وقويتا.

وينبغي أن تضعي موضع الاعتبار أن تتناولى من الأطعمة ما تستسيغينه، أما الطعام الذي لا تتمتعين بأكله فإن العصارات اللعابية والهضمية لا تسيل له بسهولة ولا يمثلته الجسم تمثيلاً حسناً.

وعلاوة على الغذاء المتوازن استفيدي بما جعلته الطبيعة تحت إيدك من نعم: فالهواء النقي مساعد كبير للجمال فهو يعطي البشرة عذافتها ورونقها

- افتحي نوافذ المنزل وجددي هواء الغرف واستنشقي الهواء النقي عميقاً كلما حانت لك الفرص.

ويجب ألا تنسى أشعة الشمس وما لها من أثر قوي على الجمال فنحن في حاجة إليها كي يمكن الاستفادة من الكالسيوم الموجود في طعامنا. وهي سلاح ضد الأمراض المعدية المنتشرة حولنا. فاعتنمي الفرصة والجو المناسب وخذي بين الحين والآخر قسطاً من هذه النعمة واستعملي ان شئت بعض المساعدات الخارجية للتجميل والتي تقوم مصانع التجميل بتحضيرها. فمع أقدار المدينة وغبارها وأعمال المطبخ كان لزاماً عليك ان تعني بالبشرة من الخارج بطرق مختلفة متعددة.

استعملي انواع الكريم المخصص لتبويه الجلد وتنظيفه واستعملي المساحيق اذا رغبت. ولكن تذكرى انه مهما تكن عنايتنا الخارجية فانها لا تغني اذا أهملنا جسمنا من الداخل نتيجة التغذية الخاطئة، كما ان الاستحمام ضروري اذا اردنا جسماً متألقاً وجمالاً حقيقياً. واخيراً يجب ان ندرك ان الجمال هو نتيجة تعاون وثيق بين جميع اجزاء الجسم. وان شر ما يؤثر على الجمال هو إهمالنا في طعامنا المتوازن وفي عاداتنا اليومية.

ان سر الجمال فيك انت، في تفكيرك ونفسيك، وفيما تأكلين.

اطلبي الجمال في الدم النقي الذي يجري في عروقك وفي خلاياك الحية وفيما تغذيها من مغذيات وفيتامينات ومعادن.

العناية بالبشرة

البشرة التي تكسو أجسامنا في تغيير دائم منذ ولادتنا، ففي كل يوم تتفصل أجزاء صغيرة جداً من بشرتنا ليحل مكانها جلد جديد فخلايا الجلد القديمة الخشنة تموت وتتوالد وتنمو خلايا جديدة مكانها.

الجلد من أهم أجهزة الجسم المنتجة الكادحة، فهو ينتج الزيت والعرق والشعر والأظافر، وهو الذي يحمي الجسم من تقلبات الجو وينظم حرارة الجسم. لذا فإن أهم ما يحتاج إليه الجلد هو الغذاء الصحيح، فإذا كان الدم الذي يغذي جلدنا كما ينبغي ظل جلدنا الجديد ناعماً عضناً جميلاً.

ولكي تكون بشرة جسمك سليمة، تحتاجين إلى عنصر الكبريت، فبدون كبريت كاف في الغذاء لا يكون هناك أمل في الحصول على بشرة جميلة.

والكبريت العضوي - الذي يوجد في بعض الاغذية - هو منظم ومنق، وقد عرف ذلك من قديم الزمن. ومن الأطعمة الغنية بالكبريت: الفجل والبصل والكرفس والقرنبيط والكرنب، والطماطم والخس تعتبر من أغذية الجمال لا لأن اليافها تزيل الامساك فحسب بل لما تحتوي عليه من الكبريت ايضاً.

والبشرة هي اكبر جزء من اجزاء الجسم، ولهذا فهي معرضة اكثر من غيرها لتقلبات الجو، وهي على ثلاثة انواع:

* بشرة عادية

* بشرة جافة

* بشرة دهنية

* بشرة مركبة

* بشرة حساسة

مهما كان نوع البشرة فانها في حاجة إلى نظافة يومية وإلى عناية دائمة تقيها أضرار المؤثرات الخارجية، ولكي تحسني معاملة بشرتك، وتجيدي العناية بها ينبغي ان تعرفي نوعها.

فالبشرة الجافة تبدو مشدودة ناعمة، يخالطها بعض التجاعيد وهي تميل إلى التقشير، وتتميز بالرقة الزائدة، وقد تعاني من الجفاف الزائد والعششف مما يجعلها عرضة للشيخوخة المبكرة وظهور التجاعيد.

والبشرة الدهنية تبدو لامعة متفتحة المسام، وخلاياها مملوءة بالمواد الدهنية، وإذا وضعت فوقها ورقة شفافة ظهرت المادة الدهنية على الورقة كبقع السمن.

وأما البشرة العادية فهي المخالفة للنوعين السابقين. وهي بشرة متوازنة ناعمة شفافة. وهي لا تسبب مشاكل عند تنظيفها.

كيف تعتنين ببشرتك

لكل نوع من أنواع البشرة طرق لوقايتها والعناية بها ..

البشرة العادية :

تنظف يومياً بالماء العادي والصابون وفي المساء يجب استعمال مادة لإزالة المساحيق ومواد التجميل مثل لبن الماكياج. ولوقايتها من المؤثرات الجوية يستعمل نوع من الكريم الخفيف، مثل الفانشنج كريم Vanishing Cream العديم المفعول. وذلك لأنه يحتوي على قدر كبير من الماء الذي تمتصه البشرة بسهولة ولا يعوق تنفسها.

البشرة الجافة:

تنظف مساء باستعمال مادة دهنية لازالة مساحيق التجميل، ويمكن استعمال كريم لتنظيفها في المساء على ان تكون فيه مادة (اللانولين Lanolin) كمادة أساسية في تركيبه مثل الكولد كريم Cold Cream ولوقايتها من التقلبات الجوية يجب غسلها في الصباح بالماء البارد ثم تجفف جيداً بغير إبطاء، ويستعمل بعد ذلك نوع من الكريم تدخله البودرة والماء مثل البانكيك Pan Cake . كما يجب اتقاء التعرض للبخ البارد الذي يسبب احمرار البشرة وتشقق

الوجه. ويمكن اتقاء هذا الضرر باستعمال مادة دهنية يدخل في تركيبها الاكنيول مثلاً.

كما ان على صاحبة البشرة الجافة اتباع نظام خاص في التغذية فتتجنب الحريقات والأسماك ذات المحار واللحوم الدسمة والشوكولاته والمواد الكحولية .

ان البشرة الجافة تعطي السيدة سناً أكبر من سنّها بكثير. وقد ثبت ان عيب البشرة الجافة يرجع اصله إلى نقص بعض الأغذية في الطعام، خاصة تلك التي تحوي فيتامين " C " .

فإذا كانت بشرتك خشنة جافة أو تميل إلى التجعد فأكبر الظن أن طعامك ينقصه فيتامين " C "، الذي ثبت انه ضروري جداً لعلاج البشرة الجافة.

ولكن هناك نقطة مهمة يجب أن نتذكرها هي أن هذا الفيتامين يذوب في الماء وينفصل بسهولة عن الغذاء الذي يحتوي عليه، لذلك يضيع معظمه في أثناء الطبخ، لذلك من الأفضل ان تطبخ الخضراوات في عصارتها ولا تصفى منها وإلا يضاف إليها من الماء إلا القليل .

ومن أهم الأغذية التي يتوافر فيها هذا الفيتامين : كل الفواكه وخاصة الحمضيات والفريز والمشمش.

- كل الخضار، وبنوع خاص الملفوف، الشمر، الفيليفلة، الخضار ذات الأوراق (رشاد، حميض، سبانخ، بقونس ...) .

فإذا كانت بشرتك من النوع الذي يصيبه القشف أو الذي تلتصق به البودرة فإليك هذه الوصفة - كريم منعش :

ماء ورد ٧,٥ غم

ماء زهر البرتقال ٧,٥ غم

فازلين ١٥ غم

لانولين ١٥ غم

زيت لوز حلو كمية كافية لجعل الكريم طريا.

البشرة الدهنية

ان البشرة الدهنية التي تظهر غالبا في مرحلة المراهقة غالبا ما تستمر حتى المراحل التي تليها.

ويرجع سببها إلى كثرة تناول الدهون الحيوانية والفتائر والنشويات كما ان هناك عاملا هاما آخر وهو الإمساك.

البشرة الدهنية، تحتاج إلى التنظيف بقوة، وهي تحتمل الصابون اكثر من غيرها لكثرة ما تفرزه من زيوت.

وينصح الدكتور " لازلو " الأمريكي بمعالجة البشرة الدهنية بطريقة الغسل الشديد بنوع من الصابون الحمضي قبل حامض اللاكتيك. يدعك به الوجه صباحا ومساء بفرشاة ناعمة مع الماء الساخن.. ويمكن في الحالات الحادة إتمام فائدة الغسل لإزالة المواد الدهنية العالقة بالبشرة - باستعمال التركيب الآتي:

كحول	٥٠ غم
ماء ورد	٥٠ غم
كافور	٣ غم
حمض بوريك	٢ غم
عطر لافندر	٨ نقط

واما اذا كانت الحالة غير حادة، فيكتفى باستعمال مزيج من ١٠٠ غم من الكحول وخمسة غرامات من الكافور ينظف بها الوجه مرة واحدة كل يوم. كما عليك ان تحمي بشرتك باختيار أنواع الكريم الخالية من المواد الدهنية وباستعمال الكريم الذي تدخله سبترات الصوديوم ويمكن إضافة أكسيد الزنك وغلشرين النشا إليه، كما يمكن أن يحتوي الكريم كمية من خميرة البيرة.

واما البودرة فيجب أن تكون شديدة النعومة، ويمكن استعمال مسحوق الكبريت بدلا منها.

وعلى صاحبات البشرة الدهنية تجنب الصدمات العصبية، وتدليك الوجه باليد تدليكا جيدا، واتباع نظام دقيق للتغذية، واستشارة الطبيب في أمر الغدد الصماء.

وعليك سيدتي بتعريض الجسم للشمس قدر المستطاع وبالنظافة الداخلية والخارجية، كما يجب ان تمتنعي كلية عن الدهون والفتائر والجاتوه وان يحل محلها الفواكه والخضراوات التي تنظف الجهاز الهضمي وتعيد للجلد حالته الطبيعية. هذا وان كوكتيل الكرفس وعصير الجزر وعصير البرتقال وعصير الخيار غير المقشور كلها تفيد في إصلاح البشرة الدهنية.

اعصري خيارا أو اثنتين من الخيار دون تقشير، وأضيفي إليه بعض عصير الليمون، وان كوبين من هذا العصير في اليوم تفيد في ازالة الدهن من البشرة.

كما يمكنك استعمال قشر الخيار من الخارج في تنظيف الوجه.

وفي البشرة المركبة - غالبا ما تظهر البثور والرؤوس السوداء في منطقة الجبهة والانف والذقن لأنها اكثر المناطق الدهنية بالوجه بينما تظل منطقة الوجنتين جافة خالية من البثور وتنظف هذه البشرة عادة باستعمال نوع خاص من الصابون ثم يستعمل محلول قابض للمناطق الدهنية. ولترطيب البشرة المركبة يغطى الوجه بلوسيون أو جل أو كريم خاص به.

واما البشرة الحساسة - فهي البشرة التي تلتهب بسرعة من تقلبات الجو ومستحضرات التجميل. وهو حساسة وشفافة وتميل نحو الجفاف. لذلك يستعمل لوسيون خال من العطور أو سائل لبنى أو كريم لتنظيفها ولترطيبها بوضع كريم أو لوسيون خال من اللانولين والزيوت.

الفيتامينات والمعادن

ان الأبحاث والكشوفات الطبية الحديثة تؤكد أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية وقدرتها على منع السرطان وأمراض القلب وترقق العظام وتخفيف عوارض الشيخوخة. كما ان هذا الكشف الحديث يشكك في احتمال حصول الإنسان على كفايته من الفيتامين الطبيعي عن طريق الطعام وحده، خاصة اذا كان هذا الطعام غير متوازن.

الفيتامينات مادة في الطعام يحتاج إليها الجسم وهذه المادة ليست طعاما حقيقة ولكن في الوقت نفسه لا نقدر أن نعيش بدونها، وهي تمكننا من الاستفادة من الطعام الذي نتناوله، أي أنها وسيط تتم بمساعدتها التفاعلات الكيماوية في الجسم .

تؤدي الفيتامينات في الجسم البشري أدوارا حيوية، فهي عناصر أساسية لعمل العصب والعضل والدماغ، كما أنها جزء حيوي من السلسلة الأيضية التي بواسطتها يتفكك الطعام ويتحول إلى طاقة ونسج حية.

توجد الفيتامينات في أطعمة عديدة ومتنوعة، ونتزود منها بوفرة من خلال غذاء جيد ومتوازن. بعض هذه الفيتامينات يتم إنتاجه في الجسم بصورة طبيعية. فيتامين " D " مثلا يصنع في الجلد أثناء تعريض الجسم لضوء الشمس، وهناك ثلاثة أنواع أخرى منها فيتامين " K "، بيوتين وحمض بانتوثين يجري تصنيعها في داخل الأمعاء بواسطة البكتيريا النافعة المستوطنة فيها، غير ان معظم الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم، لا بد من وصولها إليه محمولة في الأطعمة التي يتناولها.

وأما الأملاح المعدنية، فهي أساسية للصحة الجيدة والمحافظة على الجمال، وهذه المغذيات الصغيرة المجهرية توجد في التربة، ولا يستطيع الجسم

أن يصنعها، لذا يجب أن تصل إلينا عبر الغذاء. وتستهلك التغذية الصحيحة ونشاط الجسم وجود ستة عشر نوعاً من الأملاح المعدنية على الأقل في الغذاء. ولكن أهمها جميعاً الجير (الكالسيوم) والفوسفور والحديد واليود. ويؤلف الكالسيوم والفوسفور نسبة كبيرة من مادة العظام والأسنان وعلى ذلك فمن الواضح أن أي غذاء ناقص في هاتين المادتين الملونة في الدم. والهيموغلوبين هو الذين يحمل إلى خلايا الجسم الأوكسجين الذي لا تستطيع أن تعيش بدونه دقائق معدودات. أما اليود فحدث نقص فيه وخاصة في أوائل العمر هو أحد الأسباب المهمة لتضخم الغدة الدرقية.

والأغذية الغنية بالأملاح المعدنية هي الفاكهة والخضراوات نوات الأوراق والخبز الأسمر والعسل الأسود واللبن (الحليب) هو أحسن المصادر المعروفة للكالسيوم والفوسفور. والأغذية الفقيرة في الأملاح المعدنية الأساسية هي الأرز المصروب والدقيق الأبيض والسكر المكرر والنشاء ومعظم اللحوم. إن الدلائل المبكرة على نضوب المستويات الفيتامينية أو المعدنية في الجسم تشمل العلامات المألوفة لسوء الصحة: قشرة الرأس، والجلد الجاف، والجلد المتقشر، واللثة النازفة، والأسنان والأضراس الضعيفة المهترئة، والإرهاق، والعيون المحمرة، وشحاذ العين، والأظافر المقصفة، والمناعة المنخفضة ضد الميكروبات والفيروسات وأنواع أخرى من العدوى.

والشباب يحتاج إلى مزيد من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتعويض استنزاف طاقتهم وحيويتهم بسبب الحركة الدائمة وعدم تركيزهم على نوعية الطعام والنظام الغذائي، فهم عادة يحتاجون إلى تناول المزيد من الطعام مقارنة مع مراحل العمر المتقدمة وخاصة إلى المزيد من البروتينات وفيتامين " C " و " B " المركب التي تؤثر مع عنصري الحديد والكالسيوم بشكل مباشر على مراحل النمو ومستوى الحيوية والنشاط وكذلك على القدرات الذهنية.

ومن جهة أخرى فإن التوتر وعوامل التلوث البيئي وأشعة الضوء تساهم في سرعة تلف أنسجة الخلايا وبالتالي تعرض البشرة للشيخوخة، ويمكن الوقاية من عوامل الشيخوخة والهرم من خلال التركيز على تناول فيتامين " E " و " C " ومادة " الكاروتين " ومشتقاتها التي تتحول في أنسجة الجسم إلى فيتامين " A " الذي يساهم في إنتاج هذه الأنسجة لمادة " الكولاجين " التي تحافظ على مرونة وحيوية الجلد والبشرة.

حساء الجمال - حساء البوتاسيوم

البوتاسيوم " K " عنصر الجمال، يدخل في تركيب الأنسجة وحفظها. ويحافظ على الاتزان بين الوسطين الحامضي والقلوي. وهو ضروري لنمو الجسم. كما انه يمنع الإمساك ويزيد في مرونة الأنسجة وتنشيط الكبد، ونقصه يؤدي إلى تعب الكبد وظهور البثور في الوجه.

ومن الأغذية الغنية بهذا المعدن:

الخس، الكرفس، الجزر، الكرنب، البصل، الباذنجان، القرنبيط، اللبن، الليمون، البرنقال، الفول السوداني، المشمش، الخوخ، الكمثرى، القراصيا.

كيفية عمل الحساء :

اختاري بعض الخضار واغسليها جيداً، توضع الخضار في وعاء ويضاف إليه قليل من الماء، يغطى ويوضع على النار مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة. يضاف إليها قليل من الملح والليمون. كما يضاف إليها عصر الطماطم الطازج.

الطلعة الجميلة - الوجه الصبوح

للحصول على الوجه الصبوح والطلعة الجميلة المتألقة :

أولاً : لا بد ان يكون مجرى الدم الذي يغذي خلايا الجلد نقياً

ثانياً : لا بد أن تكون الدورة الدموية في الجسم سليمة.

فإذا كنت تعانيين إمساكا ولو بسيطاً فلا تنتظري أن تكون البشرة نقيّة، إذ أن القولون في هذه الحالة يحتفظ بالمواد التالفة مدة طويلة فتمتص بواسطة الدم الذي يزود بدوره الجلد.

ووجود هذه المواد المتفسخة والتالفة هو غالباً مصدراً للاضطرابات الجلدية، وليست هذه المواد التالفة نفسها هي التي تشق طريقها خلال مسام الجلد ولكن وجود هذه السموم في الدم يسلبه قوته على التنظيف.

ان الميكروبات بما فيها البكتيريا والفطريات تملأ الجو حولنا وتسقط على أجسامنا فإذا ما تغذت خلايا الجلد بواسطة الدم النقي فان الجلد يقاوم هذه الميكروبات، أما إذا قلل الإمساك من حيوية الدم فان الجلد يفقد القدرة على وقاية نفسه، وكل بثرة أو التهاب يظهر على الجلد إن هو إلا إنذار بذلك، فإذا كان هناك إمساك بمعنى أن الجسم لا يتخلص من الفضلات تماماً فإن الجلد يصبح مرتعاً خصيباً للعدوى، ولذلك لا يمكنك الحصول على بشرة الوجه التي تحلمين بها ما دامت أمعاؤك تقف ضدك.

فإذا شعرت إن الإخراج ليس طبيعياً فابدئي في الحال نظاماً للتنظيف الداخلي لتصحيح الخطأ في حينه: ابدئي هذا النظام الغذائي بشرب حساء الجمال (حساء البوتاسيوم) في أي وقت من النهار مع وجبات الطعام أو بين الوجبات فهي لا بد ستزيل البثور من الجلد، وخلال عملية التنظيف هذه يمكنك اخذ ملين خفيف من أصل نباتي مثل مسحوق العرقسوس قبل النوم، وبعد فترة

التنظيف هذه، اكثري من أكل الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كالفجل والجرجير والخس والكرفس والبقدونس والسبانخ والخبيزة والسلق والشبت والبصل الأخضر، وتناولتي الحبوب والبقول الكاملة وعودي نفسك على أكل الفواكه الطازجة وشرب عصيرها، ^{بالنقود} ~~فالنقود~~ على هذه الأطعمة الطبيعية في الوجبات اليومية لا يزيل الإمساك فحسب بل سيملاً مجرى الدم بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي تحتاج إليها خلايا الجلد حتى تكون سليمة.

ورد الخدود

ما الذي يعطي الخدود لونها ويجعل الشفاه حمراء غامقة، ويضفي على الأظافر اللون الوردي ... انه الحديد .. معدن الدم الأحمر .. فالدم هو "الروح" الطبيعي، ولكنه يجب أن يكون دما غنيا قانيا.

إن نصف الدم تقريبا مادة صلبة تتركب من خلايا دقيقة ترى تحت المجهر كأنها أطباق صغيرة، وفي ثنايا هذه الكريات يوجد الجزء الأحمر من الدم الهيموغلوبين الذي يعطي الخدود لونها ويعطي الجسم النشاط والحيوية.

إن هذا الهيموغلوبين هو الذي يمتص الأكسجين من الهواء الذي نتنفسه ويطرد ثاني أكسيد الكربون. فإذا كان مقدار الحديد (Fe) في الدم غير كاف أصبح الهيموغلوبين باهتا وغير نشيط ويطلق على هذا الدم انه أنيمي أي فقير. فتذهب الحمرة من الخدود ويقل النشاط، فيصبح الإنسان باهت الوجه كسولا فريسة للعدوى.

والحصول على الدم الأحمر سهل جدا، إذ أن ما يحتاجه الدم لكي يكون أحمر اللون مقدار وافر من الأغذية الحديدية، والتي منها: الجرجير، والزبيب، السبانخ، والتين الجاف والقراصيا. فإذا نفقت القراصيا أو التين الجاف في المساء مع قليل من العسل، وأخذت ذلك في الصباح مع وجبة الإفطار أصبح فطورك غنيا بالحديد. والبسلة تحتوي على قدر من الحديد، وكذلك العدس غني بالحديد. واليك قائمة من الأغذية الغنية بالحديد فاختراري ما طاب لك منها:

كبد العجل	الكرنب (الملفوف)	الحبوب الكاملة
الجزر	اللحم	البصل
التوت	الزيتون	البنجر
الخضراوات (احسن مقو للجلد)		الخبس

البقدونس وتجميل الوجه

يمكن أن تستفيدي من البقدونس في التجميل حيث انه يحتوي على "فيتامين الجمال" طليعة فيتامين "A"، وهو غني بفيتامين "C" والحديد. وينصح من اجل تبييض جلد الوجه بسحق باقة من أوراق البقدونس، وإضافة عدة ملاعق من اللبن الرائب، وتوضع العصيدة التي يتم الحصول عليها على الوجه على شكل قناع، ويزال هذا القناع بعد (٢٠) دقيقة ويغسل الوجه بمرق الأفحوان ويدهن بكريم مغذ.

ولوقاية الرقبة من ظهور تجاعيد مبكرة، ينصح بما يلي:أخذ حفنة من كل من أوراق البقدونس، الروزمارين Rosemary (حصالبان) والهلبيون (الطرخون)، وتغلى مع كمية قليلة من الحليب. يوضع خليط الاعشاب المعرض للبخار على قطعة من الشاش مطوية على نفسها (٤ - ٥) طيات، وتربط حول الرقبة،ينزع الكماد بعد (٣٠) دقيقة،وتدهن الرقبة بكريم مغذ. ومن اجل تطرية الوجه وازالة البقع الصبغية (الخضابية): ينصح بدهن الوجه بمرق البقدونس صباحا ومساء. تؤخذ ثلاث ملاعق طعام من أوراق البقدونس المسحوقة وتغلى (١٥) دقيقة في (٢٠٠) غم من الماء. يصفى ويبرد المرق، وبعد ذلك يدهن الوجه بقطعة من القطن المبللة به.

لازالة النمش واعطاء الوجه لونا جيدا: يحضر مرق من (٥،٠) لتر من الماء وحفنة من أوراق البقدونس. يصفى المرق وقبل أن يبرد يدهن الوجه بحركات دائرية بقطعة من القطن المبللة به حتى يتورد الوجه. تكرر هذه العملية (٢ - ٣) مرات في اليوم. إذا أضفت عصير ليمونة واحدة إلى مرق ساخن من جزأين متساويين من البقدونس والشمرة، تبلل قطعة من الشاش بالعصير وتطوى عدة مرات ويغطى الوجه والرقبة بها لمدة (١٥ - ٣٠) دقيقة، فيكتسب الجلد مرونة ويصبح ناعما حريريا.

حب الشباب

حب الشباب هو العدو اللدود للبشرة الجميلة الناعمة، اذا احتلتها أشعاع فيها التقيحات الملتهبة الممتلئة بالصديد، وان ظهوره على الوجه مصدر تعاسة للفتاة في الوقت الذي تحب أن تظهر فيه في أجمل صورة، كما انه السبب الرئيسي في شعورها بالارتباك والخجل.

إن التغيرات التي تحدث بالجسم في مرحلة المراهقة وتأثيرها على الغدد هي المسؤولة إلى حد ما عن هذه الاضطرابات التي تظهر على الوجه والعنق، ولكن ذلك ليس القصة بأكملها، فهناك عوامل كثيرة تعتبر مسؤولة عن هذه الحالة، فالشباب عادة مستهتر في عاداته وأكله كما انه مهمل في نظافة الجسم الخارجية.

لكي تنعمي بوجه فاتن خال من هذه الشوائب عليك أن تقللي من الأطعمة الدهنية والنشوية والسكرية فهي أسوأ غذاء للبشرة. ولا تنسي أن تأخذي مزيدا من الفاكهة والخضراوات وعلى الأخص الجزر والفجل والبصل والخس.. فهذه الخضراوات مليئة وغنية بالكبريت وهما أساسيان لصحة الجلد. ومن المستحسن أن تأخذي كوكتيل عصير الخضراوات بين الوجبات، إذ أنه غني بالكبريت والحديد والصوديوم والبوتاسيوم وهي العناصر اللازمة لجمال البشرة.

كوكتيل الخضراوات :

خذي بعض السبانخ وضعفه من البقدونس وضعيهما في العصارة ثم أضيفي العصير الحاصل إلى مثله من عصير البرتقال. إن ثلاثة أكواب من هذا العصير في اليوم خير مقو للجلد.

فطور حديدي :

انقعي بعض الزبيب والتين الجاف والمشمش والقراصيا في الماء أربعا وعشرين ساعة، وتناولوها في الصباح الباكر، فالدم الغني بالحديد أساس الطلعة

الصبوح الخالية من حب الشباب.

ولا تنسى إن يكون الإخراج منتظما، هذا وإن لأشعة الشمس أثرها في مقاومة اضطرابات الجلد ولكن لا تفرطي في التعرض لها. تذكرى إن نوع البشرة يتوقف على الدم: على نقاوته وغناه، فإذا كان الدم محملا بالتوكسينات، فإن البشرة تكون مبقعة باهتة ضامرة، وإذا كانت الدورة الدموية بطيئة، كانت البشرة أميل إلى الزرققة، ولهذا من المستحسن أن تقومى ببعض التمارين الرياضية حتى يندفع الدم إلى كل أجزاء الجسم لا يبقى في خلايا الجلد أي سموم مدة طويلة. وإن المشي أو الهرولة أو ركوب الدراجات أو السباحة رياضة مثالية للأعضاء المتكاسلة ولذلك تعتبر عاملا مكملًا لتنقية البشرة.

الوقاية من حب الشباب:

أهم طرق الوقاية من حب الشباب تنظيف البشرة يوميا بصابون حامض الفنيك أو حامض اللبنيك، وإذا كانت البشرة سميقة تنظف تنظيفا سطحيا باستعمال كحول بنسبة ٩٠%، أو كحول مع الكافور بنسبة ٥% . ويجب وقف العلاج الاخير اذا ظهر أي تحسس للبشرة.

ويمكن استعمال دهان يحتوي على كمية مركزة من خميرة البيرة. كما إن المياه الكبريتية مفيدة لاحتوائها على كمية كبيرة من مادة الكبريت.

ولا تهملى استشارة الطبيب المختص بالغدد، فهو الذي يستطيع إن يعطيك العلاج الناجع. كما يجب إن لا تمسى هذه الدمامل بأصابعك، أو أن تخرجي ما فيها من صديد بطريقة العصر فإن هذا يسبب زيادة في التهاب الجلد، وتفاقم حالة الحبوب.

وقد يسبب التذكيل أو التعرض لأشعة الشمس أضرارا للبشرة المصابة بحب الشباب، فتجنبيهما، واذكري دائما إن الوقاية خير من العلاج.

التجعدات والغضون

ليس في استطاعة البشر مقاومة الطبيعة إلى النهاية، فالغضون والتجاعيد تفرضها علينا السن ومرور الأيام، ولكن يمكن تأخير ظهور هذه التجاعيد بضع سنوات..إذا عرفت كيف تتجنبين الأسباب التي تخلق الغضون. وللتدليك نتائج حاسمة في هذا الصدد، على أن يكون تدليكاً بأصول وقواعد.

ولكي تدلكي وجهك تدليكا نافعا اتبعي الخطوات التالية:

- * دلّكي الوجه وهو جاف، مبتدئة بالذقن، مستعملة اصبعين، ثم الكف كلها يغير ضغط على البشرة، متجهة في التدليك مع سير الدم في طريقه إلى القلب.
- * استعملي في التدليك الكولد كريم (Cold Cream) إذا كانت البشرة جافة، أو استعملي الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو.
- * اتجهي في التدليك من الذقن إلى الخدين واصعدي إلى ما تحت الحاجبين مع شد الجلد نحو الصدغين.
- * دلّكي الجفنين أفقيا، ويمكن تدليك هذا الموضع بكريم خاص به بعض الفيتامينات ليثبت البشرة ويشدها.
- * ليكن تدليك بشرة جبينك تدليكا دائريا، ويمكن تدليك بقية الوجه بنفس الطريقة إلى مستوى ارتفاع الأنين ثم الصدغين.
- * انهي التدليك بالتربيت على البشرة بخفة، ويمكن استعمال جهاز التدليك الكهربائي لعمل تلك الذبذبات الخفيفة المتكررة التي تزيد من حيوية الخلايا الجافة.

وهناك قواعد عامة لحفظ نضارة البشرة، سواء أكانت عادية أم جافة أم دهنية. وتتلخص هذه القواعد بما يلي :

- * عيشي حياة طبيعية بقدر المستطاع.
- * تجنبني شرب الكحول والإفراط في تناول المنبهات كالقهوة، وامتنعي عن التدخين أو قللي منه إلى أقصى حد.
- * تجنبني الإمساك وتناول من الاطعمة ما يسهل هضمه.
- * اكثري من تناول الخضراوات والفواكه.
- * ابتعدي عما يثير جهازك العصبي، وعما يرهق جسمك .
- * والي بشرتك بالتنظيف والتدليك والتغذية بما يلائمها من المستحضرات.
- * لا تتعرضي لنقلبات الجو المفاجئة، فلا تخرجي من الدفء إلى الجو البارد فجأة، ولا من الجو الشديد البرودة إلى الدفء الشديد.

فن الاسترخاء

للاسترخاء أثر ضخم في صحة الجسم وجماله.. انه يرد له الكثير مما فقد، ويرد عنه الكثير مما أغار عليه من متاعب أو تغيرات.

والاسترخاء هو فن استعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدوئه. إنه فن حماية الإنسان لنفسه من اتخاذ القرارات الخاطئة والمتسرفة. وأهم ما في الاسترخاء هو إن يخضع كلياً لسيطرتك. فليكن الاسترخاء إذن عملاً من أعمالك اليومية..

لقد مارس الإنسان فن الاسترخاء منذ آلاف السنين، واتخذة علاجاً لحالات الإجهاد والقلق والتوتر، ولتجنب العديد من الأمراض. وقد تم اكتشاف العلاقة التي تربط بين الإجهاد والتوتر الناتج عن التعب الجسدي والقلق النفسي والعديد من الأمراض.

- إن التحكم في عضلات الجسم وراحته يطلق عليه الاسترخاء وهو فن يستطيع كل شخص إن يمارسه لأنه لا يتطلب جهداً ولا دواءً ولا أداء تمارين مرهقة.

- يجب إن لا نخلط بين الاسترخاء من جهة، والقصور الذاتي من جهة أخرى. ينبغي ألا يفهم من كلمة استرخاء معنى التمدد على نحو متكامل، أو يظن إن المقصود منها مجرد السكون، وعدم الإتيان بأية حركة. فالمقصود من الاسترخاء الراحة بعد المجهود، أو بالأحرى الراحة الواعية بعد المجهود الواعي. ويرى استاذ الرياضة " ستينز " أن المقصود من الاسترخاء استسلام الجسد استسلاماً تاماً لقوانين الجاذبية، واستسلام العقل للطبيعة، بحيث تحول الطاقة كلها إلى تنفس ديناميكي عميق.

فقدى استرخاء العضلات الإرادية استرخاءً تاماً، تتحول الطاقة، في الحال، إلى الأجزاء اللاإرادية.

وهكذا فالاسترخاء هو في الحقيقة ما كان متعلقاً بالعضلات الإرادية والدماغ. وإن هذا التحول الأساسي للطاقة بالعقل الإرادي، هو الذي ينجم عنه التوازن الضروري لتجديد النشاط واستعادة القوة والحيوية.

إن الاسترخاء يعطي الكمية القصوى من القوة المجددة في أقل مدة ممكنة. والاسترخاء الناجح تفوق قيمته قيمة النوم، وهو المبدأ الرئيسي للراحة التي تنشط المراكز العصبية. وتسترد القوى المبعثرة ونجم شملها، فتتشط الجسم كله .

تمددي على ظهرك فوق سجادة بحيث ترتفع قدمك قليلاً عن الأرض فوق وسادة، ولتكن الغرفة مظلمة يسودها الهدوء الشامل. والأفضل إن تسدي أذنك بكرتين من كرات الشمع التي تباع في الصيدليات لهذا الغرض، ثم حاولي إن تجردي عقلك من جميع الأفكار والهموم والمتاعب.

الشيء المهم هو أن تتعلمي كيف تعيشين الحياة باسترخاء. ولن يكون مفيداً إن تحاولي تخصيص وقت للاسترخاء ومن ثم قضاء ما تبقى من الوقت وانت في حالة توتر. ينبغي إن تتعلمي كيف تعيشي باسترخاء.

عند نهاية النهار يمكنك إن تسترخي بشكل كامل. فعندما تأوي إلى سريرك تعمدى الاسترخاء وارخي أعضاء جسمك بالتدريج، ساقيك وقدميك، ومعدتك، كتفيك، ذراعيك وبيدك وأخيراً رأسك.

تصورى نفسك تغوصين في اللاشيء. ركزي ذهنك على منظر جميل - الجبل أو البحر أو نجوم السماء.. ذكرى نفسك بأنك جزء من الكون الكبير المدعوم تعاون الحياة ورحمة الخالق الذي يشتمل جميع الأشياء.

دعي نفسك على سجيته وطلاقتها وانت تتصورين ذاتك مسترخية أمام نبع الحياة القوي .

يوم الجمال

الفتيات والسيدات في هذا العصر مشغولات بالدراسة والعمل والنشاط والدعوات والحفلات والسهرات، مما يرهقهن عاجلاً أم آجلاً ولا بد أن يظهر اثره على وجوههن.

فمن الصعب عليهن إن يتبعن نظاماً معيناً غذائياً مهما تكن قيمته الغذائية وفائدته لصحتهن وجمالهن. فهناك ولائم ندعى لها ولا نرى مناصاً من أن نشترك فيها، وحفلات في مناسبات خاصة نأكل فيها أكثر مما يجب أو نأكل فيها أطعمة لا تلائم صحتنا.

من اجل هذا يقترح أخصائي التغذية جايلورد هاووزر أن نأخذ راحة من وقت لآخر إذا أردنا أن نحفظ بصحتنا وجمالنا.

ولما كانت المعدة المجهدة والكبد المتعبة هما السبب الحقيقي لشعورنا بالتعب والارهاق، فإن الجسم المتعب سرعان ما يسجل تعبهُ على وجوهنا، فيقل بريق العينين وتظهر خطوط داكنة حولها وتصبح بشرة الوجه باهتة، وتفقّد عضلات الوجه متانتها، فتظهر خطوط غائرة على جانبي الانف.. وقد سمي جايلورد هاووزر هذه الراحة الأسبوعية بيوم الجمال.

في هذه الراحة الأسبوعية نمتنع عن تناول هذه الأطعمة التي ينوء تحت حملها جهازنا الهضمي ونأخذ قسطاً من النوم الهادئ.

اختاري يوماً مناسباً من أيام الأسبوع لا تتناولِي فيه سوى عصير الفاكهة والخضراوات والسلطة الخضراء، وستجدين أن أجهزة الجسم الداخلية سوف تستجيب لهذا التنظيف الداخلي، سوف تتجدد غدّدك بهذا " الرجيم " المزود بالفيتامينات والأملاح المعدنية وسيخلص جهازك الإخراجي مما علق به من فضلات سامّة.

غذاء يوم الجمال

- الفطور : كوب كبير من عصير البرتقال أو أي عصير متوفر.
- الساعة ١١: كوب من عصير الكرفس مضاف إليه بعض الليمون.
- الغداء ١٢: حساء البوتاسيوم (حساء الجمال) ساخنًا، خذي منه ما تريدين.
- الساعة ٢ : كوب من عصير الطماطم.
- الساعة ٤ : كوب من النعناع مضاف إليه بعض الليمون.
- العشاء ٦ : حساء البوتاسيوم (المذكور سابقًا مع كيفية تحضيره).
- الساعة ٨ : عصير فاكهة أو عصير خضراوات.
- قبل النوم: كوب من الماء مذاق فيه ملعقة من مسحوق العرقسوس.

أغذية غنية بالفيتامينات والمعادن

* سلطة الخضار - قطعي خضراواتك المفضلة كالفجل والخيار بقشره والطماطم والكرفس والخس والجزر وأضيفي إليها زيت الزيتون، ثم أضيفي بعض عصير الليمون، ثم رشي عليه بعض الملح وتقدم في بدء الأكل فإن ذلك يساعد على الهضم ويمنع التخمّة.

كيفية عمل عصير الخضار الطازجة :

اختاري الخضار الطازجة ذات الأوراق الخضراء الغامقة. اغسلي الخضار دون أن تتفعيها في الماء، حيث أن نقعها بالماء يفقدها قسماً كبيراً من فيتامين "C" و "B". فقط اغسليها بالماء بصبه فوقها ولا تقشريها. ادعكيها وافركيها لتنظيفها وقطعيها قطعاً صغيرة تناسب الخلطة. ولا تدعي العصير يمس الرصاص أو الألمنيوم أو القصدير، دعيه يصب في وعاء لا يؤثر على تركيبه أو لونه أو طعمه. ومن المستحسن شرب العصير مباشرة بعد عصره. والكمية الزائدة تحفظ في الثلاجة بعد تغطيتها.

*** عصير الجزر الذهبي :**

عصير الجزر غني بفيتامين A, B, C, B₁₂ والمعادن والكالسيوم والحديد واليود، انه جيد مثالي للمعدة والأمعاء المتهيجة .
ابشري الجزر الاصفر وضعيه في العصارة. ولما كان عصير الجزر يفقد لونه الذهبي بسرعة فيستحسن أن يوضع بعض عصير البرتقال في الكوب الذي يستقبل عصير الجزر.

*** عصير الكرفس :**

مهضم طبيعي وفاتح للشهية. والقسم الأخضر الغامق يحتوي على كثير

من الكلوروفيل. قطعي الكرفس إلى قطع صغيرة وضعيها في العصارة، ويستحسن وضع بعض نقط من عصير الليمون أو الغريفرات لنحصل على نكهة لذيذة، كما إن ذلك يحفظ اللون ويجعل الطعم لذيذاً... يحتوي عصر الكرفس على فيتامين C, B, A وأيضاً بعض من فيتامين " E " وصوديوم وبوتاسيوم. انه مزيج مثالي للأشخاص الذين يعانون من الروماتزم والذين يرغبون بإنقاص أوزانهم.

* عصير الخيار:

قطعي الخيار المغسول الغير مقشر وضعيه في الخلاطة. من المستحسن خلطه مع عصير التفاح أو الأناناس أو الجزر أو الكرفس فيعطي مذاقاً جيداً.

يعتقد أن الخيار يغسل الكليتين وينصح بأخذه لإنقاص الوزن كما انه يصلح البشرة الدهنية، ويحتوي على فيتامين C, B, A والكلوروفيل والمعادن. إذا اضيف الحليب المنزوع الدسم، والدبس الطبيعي والعسل والقمح وخميرة البيرة تحسلي على أفضل عصير صحي مغذي غني بالفيتامينات والأحماض الأمينية الضرورية.

* عصير البقدونس :

لونه أخضر غامق، غني بالكلوروفيل، ويحسن مذاقه بخلطه مع خضار أخرى. غني بفيتامين " A " ويحتوي بعض من فيتامين " B " وغني بفيتامين " C " وقليل من فيتامين " E " ويحتوي على المعادن وخاصة الحديد.

* عصير التفاح :

يقطع التفاح الطازج المستوي بدون تقشير، ويوضع في الخلاطة. يحتوي على رائحة التفاح اللذيذة، ويحتوي على فيتامين A, B, C, B₁₂ ومعادن. ينصح بأخذه في حالات داء النقرس والروماتزم.

* خليط البرتقال والحليب Orange Milk Shake :

اخلطي كأساً من عصير البرتقال مع ملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم وأضيفي ملعقة كبيرة من العسل. اخلطي حتى يصبح الخليط متجانس واشربه مباشرة بعد تجهيزه للحصول على طاقة عالية بسرعة.

* خليط الأناناس Pineapple Shake :

أضيفي ربع فنجان من الحليب المجفف المنزوع الدسم وملعقة صغيرة من العسل إلى كأس كبير من عصير الأناناس واخلطيه جيداً. جربي هذا الخليط مع عصير العنب، وعصير الأجااص وعصير التفاح.

• خليط الموز Banana Milk Shake

امزجي حبة موز مع ملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف المنزوع الدسم وملعقة صغيرة من العسل وكوباً من عصير الأناناس.

الشباب والجمال !

الشباب الدائم والجمال الفاتن تحصلين عليها بأخذك الغذاء الصحي المتوازن واحتفاظك باتجاه عقلي سليم وإيجابي. الغذاء اليومي الصحي يجب أن يحتوي على الطعام الطبيعي النقي والخضار والفواكه.

هنالك قاعدة صحيحة علينا اتباعها لمزيد من الصحة والجمال والشباب الدائم، وهي خير الأمور الوسط. كما يجب أن نضع موضع الاعتبار أن نتناول من الأطعمة ما نستسيغه، أما الطعام الذي لا نتمتع بأكله فإن العصارات اللعابية والهضمية لا تسيل له ولا يمثل الجسم تمثيلاً حسناً.

وعلينا الاستفادة من الهواء النقي ولا ننسى أشعة الشمس وما لها من أثر كي يمكن الاستفادة من الكالسيوم الموجود في طعامنا.

شوائب البشرة

قد تصاب البشرة بشوائب طبيعية، أو نتيجة لبعض التقلبات الجوية أو الاضطرابات العضوية، وقد تكون هذه الشوائب صغيرة ولكنها تسبب متاعب نفسية كبيرة واليك بعض هذه الشوائب وطرق التخلص منها.

النقط الحمراء :

هي نقط حمراء تظهر على الوجه، وتسمى " الردة الحمراء " ويسببها تمدد في الأوعية الدموية السطحية الدقيقة، وهي تعطي الخدين والأنف لوناً احمر مائلاً إلى البنفسجي، وهذه الحالة يزيدها سوء الانتقال من جو إلى جو يناقضه فجأة. ومن الضروري العناية بالأعضاء وتجنب المشروبات الروحية، والأطعمة الحريفة والكثيرة الدسم.

وفي الحالات الخفيفة يفيد استعمال الكمادات الدافئة من منقوع

التيلو " ١٥ غم في لتر ماء " وفي المساء يستعمل مرهم ملطف مثل :

صبغة هماميلس ٢٠ نقطة

صبغة هيدراستس ٢٠ نقطة

اكتيول ١,٥ غم

او كسيد الزنك ٦ غم

لانولين ٦ غم

فازلين ٨ غم

واما في الحالات الشديدة فيستطيع الطبيب المختص علاجها بجلسات كهربائية بواسطة ابرة خاصة رفيعة جداً وذلك لكي هذه الاوردة الحمراء المتمددة.

التهاب الجفون :

يمكن ازالة التهابات الجفون بغسل العينين بقطعة من القطن مبللة بماء فاتر مضاف إليه قليل من البوريك " ٤ % " مع استعمال قطرة معقمة للعين ٣ مرات يومياً. كما تعمل كمادات من ماء الورد الاحمر.

احمرار الانف :

ينشأ احمرار الانف من اضطراب الدورة الدموية، ويمكنك اعادة هذه الدورة إلى نشاطها بان تضعي قدميك في ماء دافئ ثم في ماء بارد ثم في ماء دافئ. ثم تعيدينيها إلى الماء البارد على التوالي. وبذلك تسترد الدورة الدموية نشاطها .

اصفرار اللون :

إذا شابت بشرتك صفرة فأذبي مليء معلقة شوربة من العسل الاسود في كوب من عصير الرواند الطازج واشربي كوباً من هذا المزيج قبل الافطار لمدة اسبوعين .

اللون الشاحب:

ردي إلى بشرتك حيويتها وتوردها بان تقطعي كمية من الكرفس الأخضر الغامق اللون وكمية مماثلة من الجزر الأصفر، وكمية مماثلة للكرفس من البطاطس، ثم اعصري هذه المواد معا بآلة عصر الخضراوات، واشربي من هذا العصير ثلاث أكواب يومياً، فان ما فيه من الفيتامينات والأملاح المعدنية والأنزيمات والكلوروفيل كفيل بأن يرد لبشرتك نضارتها وتوردها.

انتفاخ الجفون :

يعالج انتفاخ الجفنين بأن تتقعي جذور البقدونس بنسبة غرامين إلى مائة غرام من الماء واعملي منها كمادات دافئة.

احمرار العينين :

يزول احمرار العينين بعمل حمامات للعين من الشاي المغلي جيداً حتى يصبح قاتم اللون مع استعمال قطرة سلفات الزنك ٤ في الانف.

الارتكاريا (الحكة أو مرض الشري) *Urticaria*

حاولي معرفة سبب الإصابة وتجنبي هذا السبب في المستقبل والارتكاريا مرض جلدي متعب، وإذا أهمل قد يتحول إلى اكزيما، والحكة تنتج عن تسمم داخل الجسم أو خارجه ويؤثر هذا التسمم في الأوعية الدقيقة فيجعلها تتمدد ويرشح منها سائل إلى داخل الجلد الملاصق لهذه البقعة يبدو محمراً ويقل الاحمرار نحو مركز البقعة ويبلغ قطر البقعة من ٠,٦ - ٢,٥ سم، ولكن قد تكون أكبر. وتمكث البقعة دقائق معدودة قد تطول إلى ساعات عدة ثم تختفي ولا تترك خلفها أثراً ولكن سرعان ما تظهر بقع أخرى. والهرش (الحكة) الذي يجلب راحة وقتية يسبب تهيجاً في الجلد تنتج عنه اورام كبيرة والسم الذي يسبب الارتكاريا لا يسببها في كل انسان بل في الشخص الذي عنده استعداد.

واكثر المنابع لهذا السم هي بعض عناصر الغذاء. وإذا لم يتسبب المرض من المهيجات الخارجية أو السيرم أو الادوية فانه يكون عادة من تعفن بالامعاء ولهذا يكون الغرض من العلاج هو تطهير الامعاء.

وعليك إن تتجنبي الاطعمة التي تسبب الارتكاريا مثل السمك واللبن والبيض والموز والفراولة والطماطم والتوابل..

وهناك عدة مستحضرات صيدلانية لتخفيف حدة الحساسية والحكة يمكن اخذها بعد استشارة الطبيب.

ويمكن علاج الارتكاريا بالطريقة التالية:

سخني أوراق الكرنب لمدة عدة ثوان حتى تصبح حرارتها بين ٤٠ و ٦٠ درجة دون إن تزيد على ذلك، ثم اهرسي هذه الاوراق وغطي بالالوراق المهروسة

المواضع المصابة بالحساسية " الارتكاريا " واربطها حتى يسود ورق الكرنب
وكرري هذه العملية ثلاث مرات.

النقط السوداء :

هذه النقط تصيب البشرة الدهنية والجافة على السواء، فإذا لاحظت
ظهور بعض هذه النقط السوداء. فعالجها بغسلها جيداً بمحلول الأثير والكحول
وماء الورد بنسب متساوية، وقربي وجهك من إناء يحتوي على ماء مغلي به
صبغة الجاوي المركزة (Benzoin Tr.) بنسبة ٥% ثم غطيه بمنشفة لكي
يؤثر البخار المتصاعد على النقط السوداء. ونشفي وجهك بعد خمس دقائق مع
الضغط برفق على النقط السوداء فتنتزع بسهولة.

الاقنعة وجمال الوجه

لكل بشرة قناع يناسبها، فإذا وضعت القناع المناسب فلا بد عند خلعه من أن يسفر عن جمال جديد يضيفه على وجهك واليك بعض انواع الاقنعة:

● قناع عادي للبشرة العادية:

اعزلي صفار البيض عن بياضه ثم اخفقي الصفار واضيفي إليه ملء ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وادهني به وجهك ورقبتك بحيث يكون سمكه على جميع الاجزاء متساوياً واتركيه على بشرتك لمدة ثلث ساعة، ثم اغسليه برفق بالماء الفاتر " لا تستعملي الماء الساخن لأنه يجعل البيض قريباً من النضج فيلتصق بالبشرة ".

* قناع للبشرة غير الالامعة:

امزجي ملء ملعقة صغيرة من العسل السائل مع مقدار مساو له من عصير الليمون، وقلبي هذا الخليط ثم ادهني به وجهك وعنقك واتركيه لمدة نصف ساعة ثم اغسليه بماء الورد.

● قناع للبشرة ذات المسام المتفتحة:

خذي سبع أو ثمانى ثمرات من البرقوق الأحمر وانزعي منها النوى، ثم اهرسيها معا بقشرها. ثم اضيفي لها ست نقط من زيت اللوز الحلو. ضعي هذا الخليط على وجهك لمدة عشرين دقيقة ثم ازيلييه بغسل وجهك بماء الورد..

" يستعمل هذا القناع في الصيف ".

*** قناع للبشرة المحترقة :**

اخلطي ملء ملعقة كبيرة من عصير الخيار الطازج بملعقة صغيرة من الكريم، واضيفي اليهما بياض بيضة واحدة بعد ضربه بعناية، وضعي على الخليط عشرين نقطة من ماء الورد، وعشرين نقطة من صبغة الجاوي، وضعي هذا الخليط على " كمادة " على وجهك لمدة عشرين دقيقة .

• قناع للبشرة الشاحبة :

خذي مائة غرام من الفراولة واغسلها جيدا واهرسيها حتى تصير متماسكة، واستعملي عصارتها في تدليك وجهك تدليكا خفيفا. ثم ضعي اللب نفسه على وجهك لمدة نصف ساعة، وازيلييه بعد ذلك بقطنة مغموسة في اللبن.

*** قناع لمحو التجاعيد لمدة مؤقتة :**

خذي بياض بيضة واحدة، وادهني به وجهك مستعملة فرشاة حلاقة الذقن، اتركيه لمدة عشرين دقيقة حتى يجف ثم أزيلييه برفق بماء الورد.

جمال العيون

العيون الجميلة أغلى ما يملكه الإنسان ولكننا للأسف لا نحافظ عليها مثلما نحافظ على حلينا وجواهرنا. فأنت تجهدين عينيك في القراءة والسيما والتلفزيون و ترهقينهما في السهر ولا ترحمين جهازاً يعمل ساعات طويلة دون أي راحة بل تحرمينهما من الغذاء الضروري لهما.

إن الغذاء الذي تأكلينه له دخل كبير في سلامة عينيك وجمالها، إن انسان العين يعتمد بدرجة كبيرة في سلامته على وجود عنصر الفلورين في الطعام. ونحن قد حبتنا الطبيعة بأطعمة غنية بهذا العنصر الثمين، وأفضل هذه الأطعمة مستخرجات البحر من أسماك مختلفة وزيت السمك، وكذلك الجبن والثوم والكرنب والسبانخ وصفار البيض.

فبعد سهرة طويلة أو توتر عصبي ربما لاحظت دوائر غائرة داكنة حول العين، وكثيراً ما يحدث ذلك أيضاً من تناولك لمواد النشوية بكثرة. فجلد الجفون يختلف عن الجلد في باقي الوجه في حيث أنه لا يحتفظ تحته بطبقة من الدهن، إنه رقيق جداً، ولقد زودتنا الطبيعة بهذا الجفن الرقيق حتى يمكننا فتح العين واقفالها بسرعة وقاية لها من دخول أي غبار، ومع حركة هذه الجفون كل برهة لا ينتظر أن يتكون دهن فيها.

كما إن الجلد يتلون بوساطة الدم الذي يجري خلاله، ففي حالة الخوف الشديد يهرب الدم من الوجه، ويظهر الوجه باهتاً شاحباً، كذلك إذا حل بنا التعب فإن ثاني أكسيد الكربون يتجمع في الدم ويصبح لونه داكناً، أقل احمراراً وأقرب إلى الزرقة، ومثل هذا الدم يعطي ظلالاً تحت العين، ولرقة الجلد في الجفون نجد أنها أول مكان في الجسم تظهر عليه آثار التعب.

لذلك كان من الحكمة أن نتناول من الأطعمة ما يساعد الجسم على امتصاص أكبر قسط من الأكسجين " أحسن مقو للدم " ويطلق على هذه الأغذية اسم " أغذية النضارة " كما يجب علينا أن نقلل من الأغذية التي تزيد كمية ثاني أكسيد الكربون في الدم مثل الكعك والفطائر واللحوم.

إن الفواكه، مثل البرتقال والليمون والغريبفروت والخضراوات، خاصة ذات الاوراق الخضراء والجزر، تجعل الدم نقياً مشرباً بالحمرة، انها الاغذية التي تزيل الدوائر السوداء حول العينين.

وقد تظهر اطراف الجفون حمراء، وقد يتكون " العمص " عند منابت الرموش، إن هذا المرض ينتج من نقص فيتامين " A " في الغذاء والسبب في ذلك يرجع إلى إن نقص هذا الفيتامين يحرم الجفون من السائل الدهني الذي يساعد على انزلاقها وهو الدمع، ومن هنا يحدث الاحتقان وأخيراً تظهر القروح. إن نقص فيتامين " A " في الغذاء قد يؤدي إلى هذه الاعراض والتي هي عقبة في سبيل صحة الوجه وجماله، ولكننا اذا جعلنا ضمن طعامنا اغذية غنية بفيتامين " A " فسرعان ما تختفي هذه الاعراض.

وايضا فان فيتامين " A " له فضل على قوة الابصار في الظلام. فالكثيرين منا يعانون من ضعف الرؤية في الظلام، وان اخذ قليلاً من زيت السمك، يقوي هذه الناحية.

عوامل مساعدة للعين :

توجد عوامل أخرى تساعد العين على اداء وظيفتها بصورة افضل

منها:

- * اغتيمي كل فرصة للترويض في الهواء الطلق ومتعبي نظرك بالمناظر الخلوية كالحقول الخضراء أو السير على شاطئ البحر.
- * مارسي بعض الرياضة الخفيفة ولو في منزلك.

* اغمضي عينيك من وقت لآخر وضعي عليها باطن الكف دون إن تضغطي عليها.

* دلكي بالسبابة والإصبع الوسطى حول العين مبتدئة من أعلى الأنف بشكل دائري تحت العين. فان هذا التدليك يساعد على إزالة التجاعيد التي حول العين.

وهناك عوامل أخرى تؤثر على العينين منها:

* الامتناع عن التدخين إن امكن أو الانقطاع عنه فترة كل يوم فالدخان المتصاعد من السجائر يقلل من بريق العينين.

* الإقلال من تناول الأطعمة الدهنية التي تحدث اضطرابات في الكبد والتي يظهر أثرها على المقلة واصفرارها.

* عدم القراءة في نور ضعيف أو قوي جداً .

رياضة العيون :

يعتقد الكثيرون إن العين تحصل على كل ما تحتاج إليه من راحة خلال النوم، ولكن هذا غير صحيح. يقول دكتور بيتس الذي قام بتجارب على العيون: "إن العين ترتاح إذا ما كانت في حركة. وبمعنى آخر ليس أسوأ للعين من أن تحنق إلى شيء مدة طويلة".

ولذلك من المستحسن خلال القراءة أن تحولي نظرك من الصحيفة التي تقرأينها من وقت لآخر، وإذا كنت تشاهدين السينما أو التلفزيون يستحسن أيضاً إن تحولي نظرك من الشاشة من وقت لآخر، أو اغمضي العين من وقت لآخر.

النظافة الداخلية وأثرها على العين

إن أولى الاعراض التي تظهر عندما يتكاسل الجهاز الهضمي هي إن العين تفقد بريقها لأنه حينما تضطرب المرارة فإن الصفراء ترتد إلى الدم وتصفّر العين.

العيون تعكس النظافة الداخلية للجسم، وهي تستنفد طاقة عصبية أكثر من أي عضو آخر في الجسم، وعادة يظهر التعب على العينين قبل أن يظهر على أي عضو آخر. فإذا ما كان الدم صافياً نقياً من سموم التعب نجد العين براقّة، وهذه الصفة تعطي الوجه إشراقاً وحيوية وجمالاً.

اليك قائمة بالاطعمة الغنية بفيتامين " A " اختاري ما طاب لك منها كي تتمتعين بعيون ساحرة جميلة :

المادة الدسمة في الحليب (الحليب الكامل ، الزبدة الخام ، الكريما ، الاجبان) البيض، الكبد. على شكل " كاروتين " يحوله الجسم جزئياً إلى فيتامين " A " الفاكهة والخضار كثيرة اللون: جزر، سبانخ، رشاد، مشمش، برتقال، طماطم، موز، اناناس، فلفل اخضر، بطاطا، الاوراق الخضراء "كالجرجير" .

تجميل العيون :

* العيون الغائرة : ظللي الجفون بظلال خفيفة أو بوضع الظل في خط منح أعلى الجفن والحواجب بظلال ثقيلة واجعلي الماسكرا على الرموش السفلى فقط، ولاحظي إن تكون خطوط العينين ذات لون بني.

* العيون المتباعدة: اذا كانت عيونك متباعدة فإنها تبدو قريبة اذا ظللت تماماً، وفي هذه الحالة تكون الماسكرا على الرموش الداخلية.

* **العيون المتقاربة:** وأما إذا كانت عيونك متقاربة فإنها تبدو بعيدة عن بعضها إذا جعلت الظلال عريضة متجهة إلى الخارج من وسط الجفون واجعلي الماسكرا على الرموش الخارجية فقط.

* **العيون الضيقة:** استخدمى ظلال العين على شكل نصف هلال قريب من العين، بحيث يكون خط الحاجب على شكل قوس فان ذلك يجعل العيون الضيقة تبدو واسعة.

ازالة التجاعيد حول العينين :

إذا ظهرت تجاعيد حول العينين أمكن إزالتها باستعمال الكريم المغذي -
ضعي قليلاً من الكريم المغذي على أطراف أناملك ودلكي بها التجاعيد مبتدئة
من أعلى الانف إلى الخارج.

هنالك طريق أخرى يمكن اتباعها إذا لم يكن الكريم المغذي متوفراً،
وذلك بوضع ماء بارد في إناء وماء دافئ في إناء آخر، ثم اغمسي قطعة من
القطن في الماء البارد وامسحي بها فوق التجاعيد وبقطعة أخرى اغمسيها في
الماء الدافئ وامسحي بها فوقها، كرري ذلك عدة مرات.

العناية بالعينين في فصل الصيف

إن العينين تحتاجان في الصيف إلى مزيد من العناية، إذ تشتد حرارة
الشمس ويسقط وهجها الشديد على العينين فيؤذيها، ويثير الهواء الغبار فيعكر
صفوها، كما تكثر الحشرات الطائرة في هذا الفصل وتضايقهما بل ربما نقلت
اليهما الميكروبات.

ومن المستحسن إن تصون عينيك خلال اشهر الصيف بلبس نظارة
شمس. وإذا حان وقت النوم تخلصي من آثار الماكياج مستخدمة قطعة من
القطن المعقم مبللة بالماء.

واستعملي الكريم المنظف لازالة ظلال العيون والخطوط - ضعي قليلاً
منه على الجفون واتركيه برهة ثم امسحي الجفون بقطعة من القطن.
ولا تنسي عمل حمام للعين وذلك باستعمال محلول البوريك وغسل
العين وفتحها واغماضها عدة مرات. ويمكن استعمال ماء دافئ قليلاً بعد اذابة
بعض الملح فيه.

تمريبات لتقوية العين

- * انظري إلى شئ بعيد، ثم انقلي نظري إلى شئ قريب، كرري هذه العملية
عدة مرات .
- * انظري إلى أعلى شئ ممكن أن تريه ودون تحريك الرأس، حولي نظرك
إلى تحت وكرري ذلك عدة مرات.
- * انظري إلى أقصى نقطة جهة اليمين، ثم حولي نظرك دون تحريك الرأس
إلى أقصى نقطة جهة اليسار.
- * حركي مقلة العين في حركة دائرية إلى اعلى ثم إلى يمين ثم إلى تحت ثم
إلى اليسار ثم إلى اعلى وكرري ذلك " كحركة عقارب الساعة " .
- ثم حركي مقلة العين في حركة دائرية عكس عقارب الساعة.

جمال الأسنان

إن جمال الاسنان متمم لجمال الوجه كله، فالاسنان المنسقة الناصعة النظيفة تشع نورا على الوجه، ولهذا يجب أن تمنحي أسنانك عناية فائقة، لا تمنحك الجمال وحده، بل ولتكسبك الصحة التامة.

نظفي اسنانك باستمرار، وليكن تنظيفها مرتين صباحا ومساء، وافحصيها عند الطبيب بين حين وآخر ليعالج أي مرض أو خلل يطرأ عليها.

إن الفضل في بشرتك الناعمة وعينيك الברاقتين وقوامك الرشيق يرجع بدرجة كبيرة إلى اسنانك. فالاسنان هي التي تجهز الطعام لعملية الهضم، وهي التي تطحن وتعجن هذا الطعام في الفم قبل أن يذهب إلى المعدة. وبدون اسنان قوية سليمة يحل سوء الهضم والامساك وما يترتب على ذلك من تأثير سئ على منظر الاسنان.

فالاسنان عامل مساعد كبير في الجمال سواء كان ذل بطريق مباشر أو غير مباشر، ومن الواجب الاحتفاظ بها قوية سليمة.

الأسنان أقوى وأصلب خلايا الجسم، فهي أصلب من العظام وتحتاج مثلها إلى الكالسيوم بكميات اكبر، فإن على الأسنان عملا مرهقا : إن عليها طحن ما نأكل فإذا ما بليت بعض خلاياها كما تبلى خلايا الجسم فلا بد من أن تحل محلها خلايا أخرى، ولكن اذا لم نحصل على كمية الكالسيوم - والفوسفور الكافية " وهما العنصران التوأمان اللذان لا ينفصلان " ونقصت كمية فيتامين " D " والى الكالسيوم والفوسفور وغاز "فلوور" وهي مواد توجد في الخضراوات التي تستعمل في السلطة وفي اللبن بجميع انواعه وفي مشتقات اللبن من جبن وزبد وغيرهما.

تجنبني كثرة اللحوم والطعام الغني بالنشا والسكر المكرر فكل ذلك يعلق بالاسنان ويسبب تسوسها. واكثر من الفواكه المسلوقة والتفاح والبرتقال، ولا تأكلي شيئاً على الاطلاق بعد تنظيف اسنانك في المساء قبل النوم. واما اذا كانت اسنانك تتآكل، فمن المستحسن ان تأخذي اقراص الكالسيوم المركزة، وهي متوفرة في الصيدليات.

* انقعي مقادير متساوية من الزعتر واليانسون والقويسة " ثلاث ملاعق من كل نوع " في لتر كحول ٩٠ درجة لمدة ١٥ يوماً ثم رشحي المنقوع واضيفي اليه نقطة من عصير الليمون.

* انقعي ١٠ غرامات من القرفة و ٥ غرامات من القرنفل و ٢ غرام من زهور الكرز في لتر كحول ٦٠ درجة لمدة اسبوع ثم رشحي المنقوع واضيفي اليه عشر نقط من روح النعناع.

هذا التركيبان ينظفان الاسنان ويكسبانها متانة فضلاً عما يضيفانه عليها من رائحة طيبة زكية.

طريقة استعمال الفرشاة :

جانباً كبيراً من نفع فرشاة الاسنان يرجع إلى طريقة استعمالها، وطريقة الاستعمال الصحيحة هي أن تدلك الاسنان بالفرشاة رأسياً لا أفقياً، بعد ان توضع قطعة من المعجون على الفرشاة، ويبدأ الدحك من ناحية اللثة إلى اطراف الاسنان مع الضغط المعقول ليدخل شعر الفرشاة بين ثنايا الاسنان. ولا تحاولي ان تدعي الفك كله مرة واحدة، بل ادعكيه على دفعات.. كل ثلاث أو أربع أسنان معاً، وابدئي بالقواطع " الأسنان الأمامية " ولا تنسي الجزء الداخلي من الأسنان الخلفي، واديري الفرشاة في يدك لتتظفي الفك الأعلى، فإذا فرغت من ذلك فاغسلي فمك بالماء.

تنظيف الأسنان

في الصيدليات أصناف عديدة من المعاجين، وأفضلها ما كان قلويا، وما يحتوي على " الفلور " و " الكلوروفيل " التي تمنع الرائحة الكريهة وفي كل الحالات يفضل المعجون الذي يشير عليك به الطبيب .

والسوائل التي تستعمل للغم لا يمكن إن تحل محل المعجون، ولكنها تقوم بدور جيد في تعطير الانفاس وفي منحك شعورا بالانتعاش عند المضمضة أو الغرغرة.

وهناك وسائل أخرى لتنظيف الأسنان ثبت نفعها، منها " خيط الأسنان " وهو خيط حريري ناعم يباع في الصيدليات، ويستعمل بأن تقطع منه قطعة يمررها الإنسان بين أسنانه فتخرج الفضلات والرواسب، وهناك أيضاً " السواك " الذي لا يחדش " الميناء " التي تكسو الأسنان، ولا يجرح اللثة، ويتخذ من شجر عطري يكسب الأسنان رائحة طيبة.

أما المواد التي يمكن إن تستعمل بدلاً من معجون الأسنان :

* الفحم الطبي - سحق حبة من الفحم الطبي وتضاف إليها بودرة معجون الاسنان .

* البرتقال - يجفف قشر البرتقال واليوسفي ثم يسحق حتى يصير كالبودرة وتضاف إليه بودرة معجون الاسنان مع قليل جداً من بودرة القرنفل.

وهناك تركيبات من نباتات طبيعية لماء يستعمل في غسل الاسنان وتنظيفها منها :

وإذا لاحظت إن اللثة قد نزفت دماً، فاعلمي إن لذلك سبباً من سببين :

اما إن تكون الفرشاة شديدة الخشونة والصلابة، واما إن تكون اللثة مصابة بالبيورية، والبيورية تستوجب عناية الطبيب. ويجب إلا تستغرق عملية تنظيف الاسنان اقل من ثلاث دقائق.
ولتجنب البيورية قوي اللثة بالتدليك.. اما بالاصبع أو بآلة خاصة أو فرشاة من المطاطا تباع في الصيدليات وهناك عقاقير خاصة تستعمل لهذا الغرض.

اصفرار الأسنان والتدخين

للتدخين تأثير مباشر على لون الاسنان، فهو يكسبها لونا اصفر قبيحاً، ويستطيع طبيب الاسنان إن يعيد اليها لونها الناصع، ولكن اذا اردت إن تعيدي لها بياضها بنفسك فاستعملي في دعكها قطعة من القطن الطبي مبللة بماء الاوكسجين. وهناك مستحضرات من البودرة والمعاجين تباع في الصيدليات لهذا الغرض فاستعملوها حسب ارشاد الطبيب أو الصيدلي.

جمال اللثة

اللثة جسم دقيق رقيق ويربطها بالأسنان غشاء أرق من الحرير، هذا الغشاء يعمل على منع جزيئات الطعام من الزحف تحت اللثة حيث تتعفن وتنشر سمومها .

قد يكون استعمالك الخاطئ للفرشة هو سبب من اسباب مرض اللثة. استعملي الفرشة برفق من فوق إلى اسفل في الفك العلوي، ومن تحت إلى اعلى في الفك السفلي.

ومن المستحسن استعمال مسحوق تنظيف الاسنان فبمسحوق الاسنان يجعل الفم قلويا ويوقف التحلل وأحسن هذه المساحيق ما كان يحوي مركبات الصوديوم التي تنشر الاكسجين في الفم، وهذا بدوره يصل بين ثنايا الاسنان ويظهر الاماكن التي لا تصل اليها الفرشة.

ابدئي من اليوم بتدليك اللثة، ضعي قليلاً من الملح على الفرشة وادعكي اللثة العليا من فوق إلى تحت ومن تحت إلى فوق في اللثة السفلى.

وبعد التدليك استعملي مضمضة بماء به بعض عصير الليمون، فان عصير الليمون قابض للثة. ومن المستحسن إن تأخذي كل يوم بعض عصير الليمون والأطعمة الغنية بفيتامين " C " والتي تحمي اللثة من المرض والعدوى. ولا تنسي إن اللثة خلايا حية وأنها تثبت الأسنان في مكانها وتجعل من نفسها وسادة تستقر عليها الاسنان.

واللثة تكون وفق ما تتغذى به، قوية أو ضعيفة زاهية أو باهتة. وقد قام الدكتور ملتون هانك بجامعة شيكاغو الامريكية بسلسلة من الأبحاث والتجارب اثبت من خلالها إن تناول كوبين من عصير الليمون أو البرتقال يوميا يساعد على التغلب على التهاب اللثة والبيوريا.

واليك قائمة بالاغذية الغنية بفيتامين " C " فاختاري منها ما شئت
وكلي منها وهي طازجة :

البرتقال ، الليمون ، اليوسفي ، الطماطم، الكرنب (الملفوف)، الخس، البصل،
اللفت، الفراولة، العنب.

البيوريا

هذا المرض يصيب اللثة والسنخ، ويسبب قفلة للأسنان وسقوطها
وقد يكون مصحوبا بصديد.

ومن أسباب حدوث المرض القلح حيث يترسب على عنق الأسنان
فيسبب ضعف مقاومتها كما أنه يساعد على تخزين بقايا الطعام وإيجاد بؤر
عفينة.

كما إن من الأسباب المهيأة لحدوث هذا المرض سوء التغذية والحالات
النفسية والتهاب المفاصل والسكر وزيادة الحموضة.

فإذا شعرت بأن اللثة متهيجة محتقنة أو بأن السن لينة أو طويلة
عن العادة ومهتزة وأنت إذا ضغطت على اللثة عند عنق السن خرج صديد
ذو رائحة كريهة فيجب إن تستشير طبيب الاسنان حتى لا ينتشر المرض من
مكان واحد في الفم إلى باقي الفم والاسنان.

ومن العوامل المساعدة على ظهور مرض البيوريا :

* حدوث أمراض سابقة كالانفلونزا

* التسممات الحادة والمزمنة

* نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية

* قلة الحركة والرياضة

* الإكثار من الأكل

* نقص الكالسيوم

* نقص إفراز الغدة الدرقية

* عدم قيام الكليتين بوظيفتهما بصورة طبيعية

نخر الاسنان

مرض يصيب السن، وعند ظهوره تصحبه آفة تعمل على إتلاف جميع الانسجة المكونة للسن حتى تقضي عليها.

وهو يسبب لين الانسجة وتفتتها وينتشر تدريجياً من الخارج إلى الداخل حافراً في تاج السن حفرة تتدرج في العمق حتى تصل إلى اللب متلفة في طريقها أنسجة السن التي تقابلها .

وأما أسبابه فترجع إلى عاملين يشتركان معاً : الحموضة والجراثيم. فبقايا الأطعمة التي تتخلف بين الأسنان تتخمر وتتحمض فتؤثر في مادة السن السطحية المغشية لتاجه وهي المينا، وتتفاعل معها وتحلل أنسجتها فتترك بذلك منافذ لدخول الجراثيم الخاصة بتكوين السوس.

واما الاسباب المهيئة لهذا المرض :

* عدم العناية بتنظيف الأسنان بعد الاكل.

* الاحوال التي تتعرض لها الام الحامل .

* اذا كان الطعام فقيراً من املاح الجير (الكالسيوم) والفيتامينات.

اذا نزلت نقطة من الماء البارد على زجاج المصباح الساخن فانه يتشقق وينكسر. وهذا هو ما يحدث لأسنانك اذا ما شربت كأساً من الماء المثلج وأنت تتناولين أنواع الأطعمة الساخنة، إن السن تتشقق وسرعان ما تجد البكتيريا منفذاً إلى داخل السن ويحدث النخر والتسوس.

وايضا هذا ما يحدث اذا ما حاولت أن تكسري جوزة أو لوزة أو بندقة بأسنانك، فحذار أن تستعملي هذه الأسنان الغالية في كسر شيء مهما تشعري بأن أسنانك قوية. فاستعملي كسرة البندق في مثل هذه الأحوال.

الغذاء .. البدانة وإنقاص الوزن

إن البدانة والسمنة دليل على الضعف، لأن الكيلوات الزائدة والحمل الثقيل تكون عبئاً ثقیلاً على القلب عدا عن عدم النشاط والحيوية، فالنحيف أكثر نشاطاً وقوة ورشاقة وجمال، والمعروف بأنه يعيش أطول.

الدراسات والأبحاث التي أعدت عن البدانة وأساليب النحافة وإنقاص الوزن عديدة جداً لاهتمام الناس من جميع الأعمار بهذا الموضوع الهام، وآخر ما صدر من أبحاث أفاد إن للسمنة أسباباً غير معروفة وأن التخلص من البدانة والشحوم ممكن إذا اتبعنا جملة من الإرشادات والتدابير.

دور الجينات

إن الإنسان يزداد وزنه إذا كان ما يتلقاه من سعرات ضرورية في الطعام يفوق ما يحرقه جسمه منها. ولكن للجينات التي يرثها الإنسان من أسلافه دوراً في هذا الشأن. فالدراسات الحديثة دلت على أن للجينات الوراثية تأثير هام في أمور النحافة أو البدانة.

لا يعرف أحد حتى الآن على وجه الدقة كيف تهيئ الجينات شخصاً ما لأن يصبح بديناً أو لأن يكون نحيفاً. إحدى النظريات تقول : إن الجينات تؤثر على " نسبة الاستقلاب أثناء الراحة " " Resting metabolic rate " أي السرعة التي يحرق بها الجسم سعراته الحرارية " الكالوري "، وهو في حالة الاسترخاء، ويبدو أن تدني هذه السرعة أثناء الطفولة المبكرة تخفي وراءها احتمالات البدانة عندما يكبر الطفل.

كذلك قد تكون الجينات هي التي تملي عدد السعرات الحرارية التي تحترق أثناء النشاط الجسماني، ثم إن هناك إمكانية أخرى بأن يكون للجينات ;

تأثير على اختلاف عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الإنسان أثناء هضمه الطعام.

تأثير الانماط الحياتية

إن الاستعداد للبدانة ليس شيئاً موروثاً بصورة تامة كما هو الحال في لون العينين مثلاً، أي أنه ولو كان الشخص مستعداً وراثياً لأن يزداد وزنه، فإن طريقة حياته والعادات التي يمارسها، تقرر ما إذا كانت هذه البدانة ستتحقق ام لا .

إن التحكم بالسعرات الحرارية في الغذاء وكذلك أداء المزيد من التمارين الرياضية والحركة هما بالطبع الوصفة المثالية لإنقاص الوزن، فمن يريد إنقاص شحم جسمه عليه أن ينقص السعرات الحرارية الموجودة في الغذاء والمأكّل الدسمة.

الحمية المتأرجحة

إن التآرجح بين اكتساب أو نقص مقدار من الشحوم ولو كان زهيداً لا يتعدى ٥٠٤ كغ بمعدل عشر مرات متعاقبة أو أكثر لمدة بضع سنوات، هذا التذبذب في الحمية يسبب تغيراً في كيفية الاستقلاب، مما يؤدي في النهاية إلى سهولة تراكم الشحوم وصعوبة التخلص منها بعد ذلك. وتبعاً لما يراه معظم الخبراء، فإن عملية انقاص الوزن يجب أن تكون عملية متمهلة وثابتة، إذ أن الانقاص السريع يعني دائماً الاستعادة السريعة للوزن المنقطع.

ويرى الدكتور تلمان أن وضع التوكسيميا في الجسم يحدد طبيعة الجسم، فزيادة السموم في الجسم هي النذير للإصابة بالسمنة، والمحافظة على أنسجة جسم خالية من السموم يزيد بشكل واضح من فرصة الحصول على وزن جسم مثالي .

ما هي التوكسييميا؟ ومن أين تأتي ؟ وماذا يمكن إن نفعل للتقليل منها:

تنتج التوكسييميا داخل الجسم بطريقتين :

- ١ - من الوظائف الطبيعية في الجسم
- ٢ - من الطعام غير المهضوم وغير الممتص داخل الجسم

وكلا الطريقتين تتطلب طاقة ليتم التخلص منها من الجسم. الطريقة الأولى لإنتاج التوكسييميا، هي عملية الهدم، فالخلايا القديمة في الجسم تتحطم وتستبدل باستمرار بأخرى جديدة، ويقدر أن ثلاثماية بليون إلى ثمانماية بليون خلية قديمة في اليوم تستبدل بأخرى جديدة وتصبح هذه الخلايا القديمة سموماً يجب التخلص منها بأسرع ما يمكن من الجسم عن طريق الأمعاء أو المثانة أو الرئتين أو الجلد.

إن هذه وظائف طبيعية في الجسم ولا يجب القلق بشأنها إلا اذا كان معدل إخراج الفضلات إلى خارج الجسم أقل من معدل انتاجها فيه.

أما الطريقة الثانية لإنتاج السموم والتوكسييميا فهي من الأطعمة غير المهضومة جيداً أو غير المصروفة إلى الخارج، وإن الاطعمة المطبوخة والمقلية تكون عسرة الهضم أكثر من المواد الطبيعية الطازجة.

آخر الدراسات عن البدانة عولجت في مؤتمر علمي في نيويورك وكان من جملة المواضيع التي بحثت في المؤتمر الدور الذي يلعبه النسيج الدهني أو الخلايا الدهنية في علاج السمنة.

إن النساء معرضات إلى اكتساب الدهن وترسبه على القسم الداخلي من الفخذين وعلى الوركين حيث يصعب تخليصها من الدهن الزائد بخلاف إزالة الدهن المتراكم على بطون الرجال، وإن كانت خطورته أقل من وجهة النظر

الطبية. وللدهن المتراكم على البطن نتائج خطيرة وتأثيرات كبيرة حيث قد يؤدي إلى مرض القلب وتصلب الشرايين والسكر وارتفاع الضغط وغيرها. لقد توصل المؤتمر إلى إن المدخرات الدهنية عند الذكور تختلف عنها في الإناث، ويميل الذكور إلى اكتساب الوزن الزائد في حالة التوتر النفسي، أما المادة الدهنية عند النساء، فحساسية الهرمون الدورة الدموية (الاستروجين)، وتميل الاناث إلى اكتساب الوزن الزائد اثناء الحمل والرضاع. ومن الملفت للنظر أن الأطفال يكتسبون عدداً معيناً من الخلايا الدهنية في مرحلة مبكرة من حياتهم، فإذا كان الطفل في الرابعة بديناً، فثمة احتمال قوي لأن يكون في المستقبل بديناً أيضاً، سواء في مرحلة المراهقة، أو بعد ذلك أيضاً.

نظرية اختلال توازن الأيض في الجسم

التوكسيميا Toxemia مصطلح يستخدمه اختصاصيي الصحة الطبيعية ليصفوا به ما يطلق عليه العلم الحديث اسم اختلال توازن الأيض في الجسم. أول من كتب بهذا الموضوع د. جون نلدن، حيث أوضح أن الجسم البشري مصمم بحيث يبقى في حالة اتزان دائم بين عمليتي بناء الجسم Anabolism والهدم Catabolism و الزيادة في سير أي من العمليتين على الأخرى تؤدي إلى اختلال على غذائنا اليومي فتتراكم الفضلات ويصبح الجسم مثقلاً ومرهقاً بها دائماً وباستمرار بالاضافة إلى أن هذه السموم لها طبيعة حامضية وعندما يكون هنالك حوامض متجمعة في الجسم فإن الجسم يحتفظ بالماء ويعادله مما يساعد على زيادة وزن الجسم وترهله وخاصة في الاماكن مثل الرفين والفخذين وحول الوسط والذراعين أو تحت الذقن.

مما سبق نستنتج أن السيطرة على هاتين الطريقتين اللتين تنتج بواسطتهما السموم والمحافظة على عملية الإخراج عن طريق القنوات الأربع المعروفة وبشكل مستمر وفعال والتخلص من الماء الزائد والفضلات الزائدة في الجسم هو الوسيلة الوحيدة لحفظ عملية التوازن بين هذه البلايين من الخلايا القديمة والخلايا الجديدة، ولتحقيق هذا الهدف ما عليك سوى الاعتدال بأكل الأطعمة المطبوخة واستبدال بعضها بالأطعمة الطازجة الطبيعية وشرب الماء بكميات كبيرة وتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء والقيام بنشاط يومي لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل كالمشي في الهواء الطلق، إن هذه الأمور كلها تزيد من عملية الاحتراق وتجعل الوظائف الأربعة الرئيسية في الجسم تعمل بكل كفاءة ونشاط.

الفرق بين البدانة وزيادة الوزن

ينبغي عدم الخلط بين البدانة وزيادة الوزن، فالوزن يأخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية، والبدانة هي إفراط في النسيج الشحمي، ويستطيع الاختصاصيون أن يقيسوا هذه البدانة، ويحددوا المعيار الذي يبدأ بتشكيل خطر على الصحة.

والواقع أن البدانة تزيد من معدل الكوليسترول الضار والحمض البولي، وتشكل البدانة أرضاً خصبة للسكري، وتفسح هذه العوامل المجال أمام أمراض القلب والشرابين، وغالباً ما يعاني البدنيون من مضاعفات تنفسية تزيد من خطورة الأزمة القلبية. كما يعانون من حصى في الصفراء، بصرف النظر عن الروماتزم الناتج عن النقل على المفاصل والأطراف السفلى.

من أين تأتي السمنة ؟

إذا نظرنا من ناحية معينة وهي أن الناس يسمنون بسبب استهلاك كمية من الوحدات الحرارية تفوق ما يصرفون، فإن هذا التبصر لا يفسر تماماً سبب سمنة بعضهم بعد تناول الطعام الذي يبقى سواهم هزياً، أو سبب رغبة بعضهم في أكل أكثر من حاجتهم.

في الآونة الأخيرة بدأ الباحثون كشف العلاقات المعقدة بين الدماغ والمعدة والخلايا الدهنية فظهر أمل فيما اعتبره د. بلاكبرن من كلية هارفرد مشكلة كثيرة الجذور. ويقول الدكتوران وليم بنيت وغورين: " يبدو أن جانباً من العقل اللاواعي الباطن يسيطر على خزن الدهن، وهذا الجانب قد يشتغل الدهن مثلاً يتوق العقل الواعي (الظاهر) إلى امتلاك لوحة أصلية لبيكاسو ."

وبالنسبة للدكتور جون برانزل من جامعة واشنطن في سياتل في مفهوم السمنة فيقول انه يحصل ارتفاع في مستوى خميرة البروتين الدهني الذي يعزز خزن الدهن في الخلايا الدهنية وذلك في دم الأشخاص الذين انخفض وزنهم بحدّة، أي إن خسارة الدهن بحدّة تمهد لعملية أخرى لاعادة اكتسابه، ويبقى شبح السمنة قبل وقت طويل، لذلك كما يقول د.برانزل: " يتوجب على كل من كان سميناً ونحف أن يحارب الارتفاع في مستوى الخميرة هذا طول حياته".

لسنوات عدة ألقى البدينين اللوم على سرعة الأيض في أجسامهم أي على مجموعة العمليات الكيميائية المتصلة ببناء " البروتوبلازما " واندثارها. ويشير الدكتور هورتن من جامعة فيرمونت إلى أن عملية حرق الوحدات الحرارية الزائدة ربما كانت من وظائف الجهاز العصبي السمبتاوي مما يتيح معالجتها بالأدوية، ولكن الخلايا الدهنية قد غلبت معظم المحاولات في القضاء عليها. من ذلك أن السمناء الذين تم علاجهم بهرمونات الغدة الدرقية التي تسرع عملية الأيض قد خسروا من حجم العضل واللحم الهير بدلا من المناطق الدهنية في أجسامهم .

وإذا كان سبب البدانة وراثياً فإن معظم الأدلة تشير إلى اتجاه آخر غير وراثي، فهناك شعوب كاملة كانت ناحلة في موطنها الأصلي فسمن أفرادها وذلك عندما هاجروا إلى بلاد أخرى.

ويرجع بلاكبرت من جامعة هارفرد أصل البدانة لدى سمناء الولايات المتحدة الأمريكية إلى اسباب وراثية بنسبة ١٠% وبالنسبة ذاتها إلى قلة الحركة الناتجة من التقدم في السن، والنسبة الأكبر تعود إلى التغذية في سني الحداثة، وإلى طريقة العيش في المجتمع.

وأحدث الطرق لمعالجة السمنة هي تقنية " صالونات النحافة " لسحب الدهن حيث يحقن محلول ملح في جيب من الدهن فتتمزق الخلايا ممهدة لتفريغ الدهن السائل. هذا الإجراء محدود النتائج وقد يسفر عن نتائج وأضرار عدة منها اختلال في الأعصاب الجانبية.

أما **الاكتشاف الجديد**، فهو لمادة غذائية قديمة، وهي سكر " البوليستر " التي درجت اليابان على إنتاجها، واستعمالها مثبتا للطعام، وقد عرف عن هذه المادة أنها دهن صناعي، بديل، قوامه جزئ من السكر، وثمانية جزيئات من الأحماض الدهنية، بخلاف الدهن الطبيعي، المكون من جزئ من السكر، وثلاثة جزيئات أحماض دهنية.

والخصائص الجديدة لهذه المادة هي انها غير قابلة للهضم، وتمر عبر الجهاز الهضمي بدون أي هضم أو امتصاص، ذلك أن كثرة الجزيئات الدهنية فيها تحول دون خضوعها للخمائر الهاضمة التي تفرزها المعدة والأمعاء.

كما أنهم اكتشفوا أن من شأن هذا الدهن الصناعي أن ينقص مستويات (الكوليسترول) في الدم، فيساعد على انقاص الوزن، دون أن ينال من مذاق الطعام ونكهته. وبما سكر (البوليستر) خال من السرعات الحرارية وهذه ميزته الأخرى الهامة فهو يحول دون زيادة (الكوليسترول) في الدم، لأنه لا يترك في الجسم شيئا مما يفقد أصلاً، هذا بخلاف الدهن الطبيعي الذي اشتهر بكثرة سرعته الحرارية، وبكثرة ما يتركه في الجسم من هذه السرعات وما يتسبب به من زيادة الكوليسترول في الدم.

الإفراط في تناول الطعام

يقول المختصون في الغدد: إن أكثر من ٩٥% من حالات السمنة ناتجة عن الإفراط في تناول الطعام وأن السمنة الناتجة عن نقص أو زيادة في إفراز الهرمونات أو الناتجة عن أمراض وراثية تجدها لا تشكل إلا ٥% من حالات السمنة .
السمنة الناتجة عن أمراض:

أما السمنة الناتجة عن مرض، فإنها عائدة إلى أمراض في الغدد الصماء والغدد الكظرية والغدد الدرقية والغدد النخامية وهناك أهمية للهايپوثالاموس " Hypo - Thalmus " الموجود في الدماغ وتأثيره على شهية المرء من حيث الزيادة في هذه الشهية وبالتالي الزيادة في وزن الجسم كما أن قلّة الحركة تؤدي إلى السمنة.

الليسيثين وإذابة الشحوم والكوليسترول

لقد تبين للدكتور لسر موريسون أن الليسيثين Lecithin وهو فوسفوليبيد Phospholipid ويوجد في أغشية جميع الخلايا يشبه في مفعوله " المنظف " عندما يؤخذ بالفم. وباستطاعته إذابة واستحلاب " dissolve and emulsify " الشحم والكوليسترول الذين يتراكمان في الشرايين والأوردة.

وينصح الدكتور موريسون بأخذ ٤ ملاعق كبيرة من بودرة الليسيثين يومياً لمرضاه تؤخذ مع عصير، أو مع الحبوب أو السلطة أو بالطريقة المناسبة للشخص، والليسيثين المأخوذ من حبوب الصويا لذيذ الطعم، كما ينصح د.موريسون باستعمال ملعقتين من زيت الصويا يومياً لأعطاء الجسم ما يحتاجه من الأحماض الأمينية الأساسية للتغذية السليمة بالإضافة إلى اخذ الفيتامينات وخاصة B,E,C ويوجد في المحلات المختصة ليسيثين بشكل سائل يشبه العسل، كما وضع أخيراً بشكل كبسولات.

هناك طريقتين لمنع الترسبات في الأوعية الدموية: الأولى تؤمن بعدم

أخذ الأطعمة المحتوية على الشحوم والكوليسترول مع القيام بالتمارين الرياضية، أما الطريقة أو المدرسة الثانية فإنها لا تهتم بالأغذية المحتوية على الشحوم والكوليسترول ولكنها تؤكد على أخذ الفيتامينات والمعادن والمغذيات خاصة الليسيثين لمنع أي نقص في التغذية وتوصي أيضاً بالتمارين الرياضية.

يقول الدكتور " رنز Rins " انه في سن الواحد والخمسين وجد نفسه يعاني من تصلب الشرايين والذبحة المؤلمة، وحيث أنه لم يكن من المدخنين وليس سميناً وليس من النوع العصبي المزاج وكان يمارس التمارين الرياضية ولم يكن عنده تاريخ في عائلته للمرض، فقد تحير في أمره، وقرر أن لديه نقص ما في التغذية وبعد دراسة ما كتب عن الليسيثين قرر أخذ ملعقة كبيرة من بودرة الليسيثين مع فطوره كل صباح.

لاحظ د. رنز النتائج الجيدة في صحته بعد عدة أيام، فقد زال تشيخ القلب، وبعد ٣ شهور من المداومة على أخذ الليسيثين كانت جميع اشارات الذبحة قد اختفت. وبعد سنة كان بإمكانه إن يتابع عمله خارج المنزل حتى أنه كان يركض أحياناً، ولم تعد إليه الذبحة الصدرية وذلك بعد ستة عشر عاماً عندما كتب هذا التقرير عن صحته.

وبالنسبة لترسبات الكالسيوم التي تظهر أن ترسبات الدهون والكوليسترول تجلبها فإن الدكتور " جارنز " مؤلف كتاب " الطب الشعبي " فإنه يذكر إلى الكالسيوم يحتاج إلى حامض للذوبان ولكي يبقى محلولاً بدل إن يترسب في أماكن غير مرغوب فيها خل التفاح كفيل بالتخلص من هذه الترسبات، وقد برهن رأيه من خلال تشريحه لأبقار ميتة كبيرة في السن، فالبقر الذي كان في غذائه خل التفاح اظهر انعكاس في تصلب الشرايين. وهو يوصي بأخذ خل التفاح باضافته إلى ماء الشرب حسب الذوق وهو شراب منعش ويؤخذ يومياً.

لعبة الرجيم

معظم أنظمة الحمية قد ينطوي على أخطاء صحية تؤدي أكثر مما تنفع، فمنها ما يحرم الجسم مغذيات أساسية، ومنها ما يكسب فيه رواسب يكمن فيها الخطر.

ولا يخفى سبب نقص الوزن سريعاً باتباع بعض خطط الحمية الغربية، فقد يصاب المرء بإسهال أو زيادة مفرطة في التبول بعد الاقتصار على تناول الفاكهة أو غذاء معين عدة أيام متتالية، وهكذا يكون نقص الوزن ناتجاً ليس عن قلة الوجبات الحرارية فحسب، بل أيضاً من نقص السوائل في الجسم، وإن فقدان السوائل في الجسم قد يسبب نقصاً شديداً في المواد المغذية، خصوصاً المعدنية منها، مع احتمال حدوث اختلالات قلبية.

وتدعو بعض الحميات إلى التقليل من تناول الدهون إلى ما دون المستوى المقبول طبياً. غير أن المواد الدهنية ضرورية على رغم سمعتها السيئة، وتناولها باعتدال يبقى أساساً لصحة جيدة. فالدهن يعطي الطعام نكهة ويجعلنا نشعر بالشبع وهكذا لا نجوع بعد مدة قصيرة من تناوله، والدهن نوع من الطاقة المركزة يساعد في امتصاص الفيتامينات ومصدر للحمض الدهني "الينوليكي".

وإن أفضل الطرق لعلاج السمنة اخذ كميات من الغذاء المتوازن كما ونوعاً وتغيير عادات الطعام وممارسة الرياضة. فخير ما تفعله للتمتع بصحة جيدة هو تناول الأطعمة المتوازنة والمحتوية على المغذيات الأساسية: الخضار والفاكهة، الحبوب ومشتقاتها، الحليب ومشتقاته، اللحم والطيور والأسماك، هذه المأكولات المتوازنة تساعدك في التخلص من أضرار الحمية والبدع الغذائية.

تقليل استهلاك السعرات الحرارية طريق إلى الصحة والشباب الدائم

لقد أثبتت الأبحاث والتجارب العلمية الحديثة أن استهلاك سعرات حرارية أقل يطيل العمر ويجدد الحيوية والشباب ويمنع ارتفاع ضغط الدم، ويقلل من نسبة الكوليسترول في الدم.

يعتمد هذا الكشف على التجارب التي أجريت حديثاً وخاصة في جامعة كورنيل الأميركية: إذ قام العلماء بتربية الفئران على غذاء يحتوي على سعرات حرارية أقل، ووجدوا أن عمر الفئران يزداد بمعدل ٣٣% أي من ٣ سنوات إلى ٤ سنوات، وبالإضافة لهذا فقد تمتعت تلك الفئران بصحة أفضل وعانت من أمراض أقل مقارنة مع الفئران التي لم تخضع لهذه التجربة.

التجارب المماثلة التي أجريت على مخلوقات أخرى تراوحت ما بين كائنات وحيدة الخلية وديدان أسطوانية وذباب الفاكهة إلى ثدييات تشبه الإنسان، وكانت النتائج دائماً :

عمر أطول وصحة أفضل .

وفي التجارب التي أجريت على ثدييات قريبة الشبه بالإنسان مثل القرود وجد أن تخفيض الاستهلاك اليومي من السعرات الحرارية من ٦٨٨ إلى ٤٧٧ سعر يومياً أدى إلى نقص وزنها من ١٤ كغ إلى ١٠ كغ وانخفض ضغط الدم من ١٢٩/٦٠ إلى ١٢١/٥١، ومستوى السكر من ١٧١ إلى ٥٦ وحدة والدهنيات الثلاثية الجلسرايد من ١٦٩ إلى ٦٧ وحدة في الدم.

ومن تلك الأبحاث يقوم العلماء الآن بتطوير العقاقير التي تسيطر على شهية الإنسان للطعام وتؤثر على أنسجة الجسم بحيث تستفيد من السعرات

الحرارية المتاحة وبشكل منظم مما يمكن الإنسان من استهلاك الاغذية المعتادة وفي نفس الوقت الاحتفاظ بصحة أفضل وعمر أطول.

هذه الأبحاث توصلت إلى نتائج مفادها أن حيوانات التجارب قد حصلت على صحة مدهشة وذلك عن طريق الحد من السرعات الحرارية مع المحافظة على حاجتها الغذائية اللازمة. وفي هذه الأبحاث أعطيت حيوانات التجارب وأغلبها فئران، اغذية تحتوي على سرعات حرارية أقل بـ ٣٠% إلى ٥٠% وفي نفس الوقت اعطيت ما يكفيها من البروتينات والدهون والفيتامينات والأملاح المعدنية التي تتمكن أنسجتها من المحافظة على عملياتها الحيوية وبعبارة أخرى استهلكت هذه الحيوانات الحد الأدنى من الغذاء دون أن تصاب بسوء التغذية، وكانت النتيجة أن أوزان هذه الحيوانات نقصت بنفس النسبة ووجد أن ذلك لا يزيد فقط من معدل عمر الحيوان بل يزيد أيضاً من الحد الأقصى لفترة حياة الأفراد المعمرة منها.

هذه النتائج تشير إلى أن هناك علاقة وطيدة بين عملية الحد من استهلاك السرعات الحرارية وعملية الشيخوخة نفسها حيث يركز الباحثون اهتمامهم الآن، إذ علينا إن نعمل على الإبطاء من عملية الشيخوخة ذاتها لكي نتمكن من زيادة الحد الأعلى من العمر.

من النتائج المذهلة لهذه الأبحاث والتجارب، أن الأغذية ذات السرعات الحرارية الأقل أدت إلى تأجيل ظهور الإصابة بأغلب الأمراض الرئيسية والتي تظهر عادة في وقت متأخر من العمر مثل سرطانات الثدي والبروستات والمعدة والجهاز المناعي.

وقد تبين بعد إجراء هذه التجارب على ٣٠٠ حيوان وجد إن حوالي ٩٠% منها تمتعت بفترة شباب أطول بالمقارنة مع الحيوانات التي لم تخضع للتجارب.

وتشير النتائج أيضاً إلى إن الحد من السرعات الحرارية يمكن أن يكون مفيداً حتى لو بدأ تطبيقه في منتصف العمر، إذ أن تطبيق ذلك على الفئران أدى إلى إطالة عمرها بنسبة ١٠-٢٠% وأظهر أيضاً مقاومة لتطور أمراض السرطان.

الطريقة الصحية لنقص الوزن والتمتع بالرشاقة والشباب

بالإضافة للمشاكل النفسية والعاطفية التي يسببها زيادة الوزن، فإن الوزن الزائد والسمنة خطر صحي حقيقي، فمن ناحية قلبك، فإنه يحتاج حتى يعمل لقوة أكبر تضخ الدم إلى كل تلك الأنسجة الدهنية، وهذا يؤدي إلى ضغط الدم المرتفع.

إن الاكثار من الطعام السبب الرئيسي لزيادة الوزن، والتمارين القليلة لا يكفي أو يساعد على إنقاص الوزن، بإمكانك انقاص الوزن باتباع الحمية، لكن كثير من نقص الوزن بسبب الحمية والريجيم هو بالحقيقة نقص في الماء، الذي يستعاض بسرعة عند عودتك إلى الأكل والشرب الطبيعي. كما أن الريجيم القاسي الطويل يعرضك إلى مشاكل في التغذية، وعليه، أيضاً إن ربع النقص في وزنك بهذه الحمية القاسية يكون نقصاً في النسيج العضلي. فإذا عدلت عن الحمية، وبدأت أخذ سرعات حرارية أكثر مما تستهلك وتحرق، فإن الوزن المكتسب سيكون من الدهن، والنتيجة تكون زيادة في الدهن، وأما نسبة زيادة الفصل فهي أقل مما كان لديك عند ابتداء الحمية، وسوف تصبح أكثر تعباً وأقل نشاطاً، وتكتسب وزناً إضافياً.

الطريقة السريعة، الصحية، والأكثر فاعلية، والمجزية لنقص الوزن هي الجمع بين التمرين القوي والحمية الصحية، وهذا يكون بإيجاد توازن بين السرعات الحرارية التي تأخذها وبين التي تحرقها. وأفضل طريقة ونتيجة تأتي عندما توازن بين تقليل أخذ السرعات الحرارية في نفس الوقت الذي تزيد فيه من زيادة احراق السرعات الحرارية من خلال التمرين الرياضي.

يقول بعضهم أن التمرين الرياضي يجعله يجوع فيزيد وزنه ولا ينقص، هذا ليس صحيحاً، فالدراسات والأبحاث الطبية الدقيقة أظهرت أنه بالنسبة للشخص العادي، العكس هو الصحيح، فالشخص النحيف الذي يمارس التمارين القوية يحرق الدهن المخزون لديه وسوف يسعى للاكل زيادة ليعوض عن السعرات الحرارية التي أحرقها، لكن معظم الناس لديهم مخزون كبير من الدهن، والتمارين الرياضية التي يمارسوها لن تزيد في فتح شهيتهم للطعام.

إذا تمرنت مدة طويلة كافية كل مرة، فإن عضلاتك تبدأ في استعمال واستهلاك الدهن بدل الكربوهيدرات، وفي هذا الأسلوب تـبرمج عضلاتك لـخزن الكربوهيدرات بينما تحرق الدهن، مما يزيد في تحملك من خلال ممارستك للتمارين الرياضية.

يقول أحد أعضاء الفرقة الأولمبية الأمريكية ومدير معهد منهناتن الرياضي: إن الدهن المخزن لا يبدأ بالاحتراق حتى تبدأ ممارسة التمارين بصورة قوية لمدة لا تقل عن ساعة، ولكن عندما تبدأ في حرق الدهن، فإن هذا الدهن، يأتي من ترسبات في جميع جسدك، وهذا الدهن يُعبأ ويحشر إلى مجرى الدم ويحمل إلى الخلايا العضلية التي تحتاج إلى وقود للطاقة.

بصورة أساسية العملية هي شد وتضييق وانكماش وتقلص وإزالة للرواسب الدهنية المتراكمة. إن الدهن يتراكم في الأماكن التي لا تستعمل فيها العضلات وفيها التمثيل الغذائي بطيء.. وعندما تبدأ استعمال هذه العضلات يستيقظ ويزيد التمثيل أو الاستقلاب الغذائي (الأيض). والعضلات تحتاج إلى طاقة، لذلك فإن كمية اكبر من الدم تدفع اليها وبزيادة في الأوكسجين للعمليات الاستقلابية كما تحمل السموم المتراكمة بعيداً وتزال.

عند تقدمنا في السن، تميل كمية الدهن في أجسامنا إلى الزيادة لأن التمثيل الغذائي يتباطأ، وعادة تصبح أقل نشاطاً جسدياً، فإذا داومنا على أخذ نفس

كمية الطعام كما كنا ونحن أصغر سناً، فسوف يزيد وزننا، لذلك من المهم لمن تجاوز الثلاثين وخاصة النساء أن يعملوا على توازن ما يأخذنه من الطعام والسعرات الحرارية وما يطرحنه ويحرقه منها.

إذا اخذنا ولو زيادة بسيطة من السعرات الحرارية يومياً، فانه خلال اشهر قليلة سيزداد وزننا، فإذا أخذت فقط ١٠٠ سعيرة حرارية يومياً زيادة عما تحرقه يومياً، فتوقع أو توقعي أن يزيد وزنك أكثر من ٢٢ كغ خلال خمس سنوات، ولكن إذا مارست التمرين الرياضي أكثر قليلاً يومياً، مثل الهرولة أو المشي نصف ساعة أو ركوب الدراجة ثلث ساعة وغيرها من التمارين فإن هذه الـ ٢٢ كغ لن تتراكم وتترسب في أنحاء جسدك .

بمعرفتك وفهمك لهذه الأمور، سوف تتحرر من هوس الحمية والريجيم، من خوف زيادة الوزن، والشعور من خيبة الأمل في عدم اتباعك الحمية والريجيم، وسوف تستطيع أن تأكل بصورة عادية طبيعية، حتى لو اخذت بين الحين والآخر بعض الشوكولاته أو الكاتو والكعك ما دمت تمارس التمرين الرياضي في اليوم التالي حتى بصورة قليلة.

إن التمارين الرياضية تعلمك فائدة النظام الذي ستشعر بالراحة والسرور من اتباعه، فإذا عودت نفسك على برنامج معين من التمرين الرياضي، يصبح من الأسهل لك أن تنظم عاداتك الغذائية، وستشعر أنك تسيطر على ميولك عوضاً عن أن تسيطر هذه الميول عليك.

الغذاء المتوازن

لكي يكون غذائك كافياً ومتوازناً في الوقت نفسه يجب أن يحتوي على كل عناصر التغذية الأساسية، وأن تكون هذه العناصر موجودة بنسبتها الصحيحة ومقاديرها الضرورية.

وللحكم على توافر شروط التوازن في غذاء ما، نحتاج إلى بعض المعارف العامة عن تركيب الأغذية الأساسية، ويجب أن لا يفوتنا أن تركيب الغذاء يختلف إلى حد كبير بين منطقة وأخرى، كما يختلف في مختلف الفصول في نفس المنطقة، ويختلف أيضاً باختلاف درجة النضج عند الحصاد وطريقة التعبئة والحفظ.

ومن المتفق عليه بين علماء التغذية، أن تكون النسبة بين البروتينات والدهنيات والنشويات للبالغين في الأحوال العادية ١:١:٦ بالوزن الجاف. ويحتاج الشاب في سنوات النمو إلى نسبة أكبر من البروتينات والأملاح المعدنية. أما أولئك الذين يقومون بأعمال عضلية مجهدة أو أولئك الذين يعيشون في أجواء باردة فيحتاجون إلى مقدار أكبر من الطاقة الحرارية وإلى نسبة أكبر من الدهنيات والنشويات.

هنالك ثلاث قواعد بسيطة إذا ما اتبعت ضمن المرء الحصول على

غذاء كاف ومتوازن :

الاولى : أن يتناول ما يكفي من الأغذية المعروفة بغناها في الاملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية ليضمن عدم حدوث نقص فيها.
والقاعدة الثانية : أن يأكل الإنسان ما يكفي من الأغذية الغنية بالبروتينات ليضمن الحصول على كمية كافية من البروتين.

والقاعدة الثالثة : أن يضيف إلى ذلك ما يكفي من الأغذية المحتوية على النشويات والدهنيات للمحافظة على وزن الجسم في الحدود السوية مع تفضيل الفاكهة والخضراوات، فإذا ما اتبع المرء هذه القواعد الثلاث فلا حاجة إلى حساب الوحدات الحرارية في الغذاء.

وهناك مبدأ آخر يحسن مراعاته في توازن الغذاء، وذلك أن بعض الأغذية يكون مواد حامضية في الجسم وبعضها الآخر يكون مواد قلوية، وتستطيع الكلى إن تواجه زيادة كبيرة في الأغذية المكونة للمواد الحامضية وذلك بإفراز بول حامضي، ولكن ليس من الحكمة أن ننقل كاهلها بهذه المواد من غير مبرر خاصة إذا كان ذلك لفترة طويلة من الزمن. وعلى العموم فإن الحبوب والبيض واللحوم تتخلف عنها في الجسم بقايا حامضية، في حين إن الفواكه والخضراوات والبقول تتخلف عنها بقايا قلوية. عندما تأكل الطعام الصحيح تزيل عن كاهلك الشعور بالأوجاع والألم والإجهاد والتعب، وسوف تستيقظ في الصباح باكراً نشيطاً معاقاً شاكراً الوجود والحياة ونعم الله.

الألياف ودورها في الصحة والجمال

الغذاء المصنع قليل الألياف في محتواه، لذلك فإن أبحاثاً عديدة قد سلطت الضوء على أهمية الألياف في مواد التغذية، ولقد أشار أحد الباحثين إن كثرة الإصابات بأمراض القلب في المجتمعات المتطورة ترجع إلى قلة تناول كميات كافية من الألياف في غذائها.

ما هي الألياف؟

الألياف مادة أصلها نباتي مقاومة للهضم في المعدة وأمعاء الإنسان، وإن الأنزيمات الهاضمة التي تفرز في الأمعاء غير قادرة على تكسير الألياف إلى أجزاء بسيطة ولذلك فإن امتصاصها غير ممكن وهذا التعريف يشمل إمكانية هضم هذه الألياف بواسطة الأنزيمات المفرزة في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة.

لقد عرفت الألياف بأسماء مثل : مُحَشَّن أو محرض للامعاء، وراسب أو نُقل (Roughage, Residue) وتحليل مجموعة من الألياف النباتية المختلفة المصدر وجد أنها تحتوي عدداً من المركبات الكيماوية والتي تدخل في بنائها وهي عبارة عن مواد كربوهيدراتية وغير كربوهيدراتية وهي الجنين، أما الكربوهيدراتية فهي السليلوز، هيميسليلوز، ب و صمغ الجودا.

فالألياف عبارة عن مزيج معقد من المركبات الكيماوية والتي يبدو أن لكل مركب منها تأثيراً فيزيولوجياً مختلفاً عن الآخر، وقد تكون فائدة المداواة بالألياف نتيجة مادة واحدة أو أكثر من محتوياتها.

الطعام الذي نتناوله قد استنزف محتواه من الألياف لأن بعض المواد تفقد حينما تصنع الألياف مثال ذلك عند تصنيع الطحين وتحويله إلى خبز أو تكرير السكر، أو الفواكه حين إزالة قشورها، وهناك العديد من الطرق لتناول

الألياف وخصوصا المستحضرات الغذائية المعتمدة على الحبوب Cereals وهناك ايضا العديد من الأشكال الصيدلانية المتوفرة في الأسواق للأشخاص الذين لا يتناولون مثل هذه الأغذية، وإن أهم عمل فسيولوجي للألياف محصور في الأمعاء حيث أن الالياف مادة مألثة لقدرتها على " الانتفاش " والزيادة في الحجم بامتصاص الماء وهذا يضاعف احتجاز الماء في الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة مما يتبع وجود براز لين يسهل الاخراج من القناة الشرجية، وقد توصلوا إلى إن كمية البراز تزيد ستة أضعاف في حالة تناول القمح وضعفين في حالة تناول البازيلا، وقد حاول العلماء ايجاد العلاقة بين ليونة البراز ومحتوى السيليلوز، واللجنين في الطعام.

العلاقة بالأمراض

من خلال المعلومات السريرية والامراض المعدية والفسولوجية تبين أنه يوجد ثلاثة أمراض معوية مرتبطة ببعض تناول الالياف:

١ - الإمساك المزمن .

٢ - انسداد الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة.

٣ - التهيج في الأمعاء الغليظة.

ولقد تبين أن الأشخاص النباتيين الذين يتناولون الألياف بشكل أكبر يحتوي دمهم على نسبة من الكوليسترول في حدود (٤ ملمول / لتر) أما في حالة غير النباتيين فترفع إلى (٦ ملمول / لتر) وبالتالي فإن ذلك يخفف نسبة إصابتهم بأمراض القلب ولكن لم يثبت ذلك بشكل قاطع لأن النباتيين تختلف محتويات غذائهم بشكل كبير عن غيرهم فهم أصلا لا يتناولون لحوم الحيوانات ودهونها المحتوية على الكوليسترول. وفي السنوات الأخيرة وجد اهتمام بتأثير الألياف على عمليات الأيض حيث ظهر أن جزءا من محتويات

الألياف يؤثر على نسبة الكوليسترول في الدم عن طريق تغليف الأمعاء بـ جدار لزج من محاليل الألياف مما يقلل كمية الكوليسترول الممتصة.

وقد تم إعطاء توليفة مخبرية تحتوي على صمغ الجودا إلى سبعة عشر مريضاً يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول لمدة اثني عشر شهراً ولقد انخفض الكوليسترول في دم هؤلاء المصابين بنسبة وصلت إلى ٢٠% ولقد فسر هذا الهبوط في نسبة الكوليسترول بأنه يرجع إلى الحد من امتصاص الكوليسترول في الاثني عشر مما يؤكد على حدوث التغيرات الفسيولوجية والحيوية الناتجة عن مركبات الألياف.

وهناك بيانات تدل على أن الطعام الغني بالألياف يحسن من أوضاع مرض السكر ويقلل بالتالي من زيادة السكر في الدم . ومما سبق يتبين أن مرضى الامساك والالتهابات في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة يمكنهم الاستفادة من تناول الألياف بشكلها الطبيعي من خلال وجبات الطعام أو من خلال المستحضرات الصيدلانية.

ميزان غذائي

سعر حرارية	في كل ١٠٠ غم	سعر حرارية	في كل ١٠٠ غم	سعر حرارية	في كل ١٠٠ غم
١٤٧	عجل	٣٤١	بندق	٢٧٩	خاروف
٤٦٦	فستق العبيد	٢٢٧	بقر	٦٠٠	لوز
٨٦	سمك	٣٩	فاصوليا خضراء	١٦٠	دجاج
٧٠	حليب ماعز	٧٧	بازيلا خضراء	٦٦	حليب بقر
٢٤٥	قشدة	٣٨	جزر	٧٩	بطاطا
٢٣	ملفوف	٦٥	لين رائب	٢٦	زهرة
٢٢	بندورة	٢٥	سبانخ	٣٣٨	جبنة
١٨	خس	٨٧	بيضة واحدة	٧٦٨	زبدة
٦	خيار	٣٣	بصل	٨٠٥	سمن نباتي
١٤	فجل	٩٢٥	زيت زيتون	٤٠	تفاح
٣٣٢	برغل	٣٠٣	عدس	٤٥	دراق
٨٧	موز	٢٦٢	خبز بلدي	٧٧	عنب
٤١	فراولة	٣٠٧	أرز	٢٧	بطيخ
٤٢	برتقال	٣٦٠	معكرونة	٤٠٠	سكر
٤٩٢	شوكولاته	٥٣	ليمون حامض	٦٩٠	عسل النحل
٥١٠	معمول	٥٢٠	هريسة	٢٨١	تمر
٢٥٩	تين مجفف	٩٠	عصير البرتقال	٣٠٨	زبيب
٢٤٠	خبز قمح كامل	١٨٠	بيبسي	١٧٢	زيتون

كيف تميز بين الدهون

ما هي الدهون المشبعة والدهون الغير مشبعة؟ من الناحية الكيميائية الدهون المشبعة هي تلك التي تحتوي على قدر (مشبع) من ذرات الهيدروجين حول ذرات الكربون فيها، أما غير المشبعة فهي التي يمكنها أن تقبل عدداً آخر من ذرات الهيدروجين.

يعتبر دهن اللبن ودسم اللحم وزيت جوز الهند وزبدة الكاكاو، دهوناً أساسية مشبعة. ودسم اللبن ليس فقط الجزء المعروف بالقشدة، بل أيضاً مشتقاته، مثل الزبدة والآيس كريم ومعظم أنواع الجبن .. وبالنسبة لدسم اللحم مثلاً، فإنه يشمل الدهون الموجودة في لحم الضأن والبقر والماعز والخنزير أما لحم العجول الصغيرة فهو يحتوي على كميات قليلة من الدهون. والطيور المفضلة لدى معظم الشعوب، هي الدجاج وديك الحبش ليس فقط لأنها قليلة الدهون، بل لأن دهونها تعتبر من الدهون غير المشبعة.

والدهون غير المشبعة توجد في الزيوت السائلة كزيت بذور القطن والزيتون والذرة وعباد الشمس وفول الصويا وتسمى بالزيوت المتعددة الجزيئات غير المشبعة، وهي تؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول بالدم.

معرفتنا بالكوليسترول :

صدر حديثاً تقرير عن مجلس البحث الوطني التابع لأكاديمية العلوم الوطنية في الولايات المتحدة الأمريكية والتقرير عنوانه: " نحو أنظمة في التغذية صحية وقد تضمن التقرير آراء ثورية حول الأكل والغذاء لا سيما فيما يتصل بالكوليسترول .

فمنذ مطلع القرن العشرين والاعتقاد السائد هو أن الأطعمة الغنية بالدهنيات المشبعة والكوليسترول تسبب تصلب الشرايين وتؤدي إلى الإصابة بمرض التاجي Coronary ويقوم هذا الاعتقاد على التجارب التي أجراها الباحثون الروس.. وقد أجروها على الأرانب دون بني الإنسان....

ثم جاءت الإحصاءات فأكدت أن الشعوب التي تكثر من تناول الدهنيات تكثر فيها الإصابة بتصلب الشرايين وبمرض القلب كما ذكرنا..

إلا إن مجلس البحث الوطني لم يجد في هذه الإحصاءات أكثر من مصادفة. فالعلاقة بين أكل الدهنيات وبين الأمراض التي ذكرنا ليست علاقة سببية، وقد دلت التجارب التي أجروها على أن الحد من تناول الدهنيات لا يؤدي بالتالي إلى الحد من نسبة الكوليسترول ومن الإصابة بالأمراض التي ذكرنا إلا بنسبة ضئيلة لا تذكر .. ولا يؤثر كذلك على أعمار الناس من قريب ولا من بعيد وذلك أن الجسم البشري يصنع الكوليسترول لنفسه .. دون حاجة للحصول عليه من الخارج.. لذلك كان الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول لا يؤدي بالضرورة إلى تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. فهو إذن لا يفيد في الوقاية من الأمراض التي ذكرنا.. بل يلحق الضرر بالجسم نظراً لحرمائه من الهرمونات والمواد الحيوية الأخرى التي يحتوي عليها الكوليسترول.

على أن التقرير أكد العلاقة السببية بين أمراض القلب وبين البدانة..
التي يعاني منها ٢٠% من الأمريكيين.. ومن ثم كانت توصيته للبدن بالحد من
أكل الدهون وذلك نظرا للأسعار الحرارية التي تحتويها. وهي تبلغ ضعف
الأسعار الحرارية التي توجد في الكربوهيدرات والبروتينات .. وهكذا حلت
الاسعار الحرارية محل الكوليسترول وأصبحت هي أساس النظرة الجديدة
ومحور التوصيات التي تقدم بها تقرير مجلس البحث الوطني.
وشملت تلك التوصيات أيضا الحد من أكل الملح بنسبة الثلثين،
وذلك بقصد تجنب ارتفاع ضغط الدم. وشملت كذلك الامتناع عن تناول الكحول،
ما امكن .. فهي غنية بالأسعار الحرارية.
وحدث المجلس في تقريره على الرياضة.. فالتمارين الرياضية كفيلة
بحرق الفائض من الأسعار الحرارية.. والابقاء على الرشاقة..

كيف تتمتع بأفضل العمر ؟

نصح طبيب عربي أحد مرضاه يوماً فقال:

" كل نصف ما اعتدت إن تأكل ونم ضعف ما اعتدت إن تنام واشرب الماء ثلاثة اضعاف ما اعتدت أن تشرب، واضحك أربعة اضعاف ما اعتدت إن تضحك، فإن فعلت ذلك متعت بأفضل العمر إن شاء الله".

وفي الحديث الشريف: "أوصيكم بتقوى الله في السر والعلانية وبقلّة الطعام" وهذا الحديث يعد أساساً للحياة السوية إذا أراد الإنسان إن يعيش سليماً معافى من الأمراض "جسمية والنفسية".

وكان الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: "اياكم والسمنة فإنها عقلة" (قيد أو عقل) ويقول أيضا: "اياكم والبطنه فإنها مكلسة عن الصلاة ومفسدة للجسم، ومؤدية إلى السقم، وعليكم بالقصد (الاعتدال) في قوتكم أبعد من السرف، وأصح للبدن، وأقوى على العبادة".

دور الألياف في الصحة والمرض

إن الغذاء المصنع قليل الألياف في محتواه، لذلك فإن أبحاثاً عديدة قد سلطت الضوء على أهمية وجود الألياف في مواد التغذية، ولقد أشار أحد الباحثين إلى إن كثرة الإصابات بأمراض القلب في المجتمعات المتطورة ربما ترجع إلى قلة تناول كميات كافية من الألياف في غذائها.

ما هي الألياف ؟ :

الألياف مادة أصلها نباتي مقاومة للهضم في المعدة والأمعاء الإنسان، وإن الأنزيمات الهاضمة التي تفرز في الأمعاء غير قادرة على تكسير الألياف إلى أجزاء بسيطة ولذلك فإن امتصاصها غير ممكن وهذا التعريف يشمل إمكانية هضم هذه الألياف بواسطة الانزيمات المفترزة في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة.

لقد عرفت الألياف بأسماء مثل Roughage, Residue وبتحليل مجموعة من الألياف النباتية مختلفة المصدر وجد أنها تحتوي عدداً من المركبات الكيماوية والتي تدخل في بنائها وهي عبارة عن مواد كربوهيدراتية وغير كربوهيدراتية وهي الجنين، أما الكربوهيدراتية فهي السيليلوز، هيميليلوز أ و ب وصمغ الجودا.

فالألياف عبارة عن مزيج معقد من المركبات الكيماوية والتي يبدو أن لكل مركب منها تأثيراً فيزيولوجياً مختلف عن الآخر، وقد تكون فائدة المداواة بالألياف نتيجة مادة واحدة أو أكثر من محتوياتها.

الطعام الذي نتناوله قد استنزف محتواه من الألياف لأن بعض المواد تفقد حينما تصنع الألياف مثال ذلك تصنيع الطحين وتحويله إلى خبز أو تكرير

السكر، أو الفواكه حين إزالة قشورها، وهناك العديد من الطرق لتناول الألياف وخصوصاً المستحضرات الغذائية المعتمدة على الحبوب Cereals وهناك أيضاً العديد من الأشكال الصيدلانية المتوفرة في الاسواق للأشخاص الذين لا يتناولون مثل هذه الاغذية، وان أهم عمل فسيولوجي للألياف محصور في الأمعاء حيث أن الألياف تزيد من البكتيريا في الجزء الاسفل من الأمعاء الغليظة مما يتبع وجود براز لين يسهل الإخراج من القناة الشرجية، وان كثيراً من الباحثين درسوا تأثير انواع الطعام على كمية الإخراج من القناة الشرجية، وقد توصلوا إلى إن كمية البراز تزيد ستة أضعاف في حالة تناول القمح وضعفين في حالة تناول البازلا ، وقد حاول العلماء إيجاد العلاقة بين ليونة البراز ومحتوى السيليلوز، والجنين في الطعام .

العلاقة بالأمراض :

من خلال المعلومات السريرية والأمراض المعدية والفسيولوجية تبين أنه يوجد ثلاثة أمراض معوية مرتبطة بنقص تناول الألياف:

- ١ - الإمساك المزمن .
 - ٢ - انسداد الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة.
 - ٣ - التهاب في الامعاء الغليظة.
- وقد ظهر تحسن ملموس في هذه الحالات حين تناول المرضى للألياف، وهناك حالات أخرى لا زال مفعول الألياف في علاجها غير مؤكد بشكل قطعي مثل السمنة وإفرازات الكبد.

ولقد تبين أن الأشخاص النباتيين الذين يتناولون الألياف بشكل اكبر يحتوي دمهم على نسبة من الكوليسترول في حدود (٥٤ ملمول / لتر) أما في حالة غير النباتيين فترتفع إلى (٦ ملمول / لتر) وبالتالي فإن ذلك يخفف نسبة اصابتهم بأمراض القلب ولكن ذلك لم يثبت بشكل قاطع لأن النباتيين

تختلف محتويات غذائهم بشكل كبير عن غيرهم فهم أصلاً لا يتناولون لحوم الحيوانات ودهونها المحتوية على الكولسترول. وفي السنوات الأخيرة وجد اهتمام بتأثير الألياف يؤثر على نسبة الكولسترول في الدم عن طريق تغليف الأمعاء بجدار لزج من محاليل الألياف مما يقلل كمية الكولسترول الممتصة.

وقد تم إعطاء توليفة مخبرية تحتوي على صمغ الجورا إلى سبعة عشر مريضاً يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول لمدة اثني عشر شهراً ولقد انخفض الكولسترول في دم هؤلاء المصابين بنسبة وصلت إلى ٢٠% ولقد فسر هذا الهبوط في نسبة الكولسترول بأنه يرجع إلى الحد من امتصاص الكولسترول في الاثني عشر مما يؤكد على حدوث التغيرات الفسيولوجية والحيوية الناتجة عن مركبات الألياف.

وهناك بيانات تدل على أن الطعام الغني بالألياف يحسن من أوضاع مرض السكر ويقلل بالتالي من زيادة السكر في الدم. ومما سبق يتبين أن مرضى الأمساك والالتهاب في الجزء السفلي من الأمعاء الغليظة يمكنهم الاستفادة من تناول الألياف بشكلها الطبيعي من خلال وجبات الطعام أو من خلال المستحضرات الصيدلانية.

عادات الأكل

إن الإذعان لشهوة الطعام في أمر اختيار الأطعمة وطريقة إعدادها وطهوها يؤدي حتما إلى إنهاك الجسم وإتلاف الصحة، ومن نتائج إرضاء شهوة الطعام الولوع المفرط بالحلويات والمأكّل المتبلة، فإذا حدث وأخذت هذه في بدء وجبة الطعام، فإن الأطعمة الأخرى الأوفر غداء تبدو للأكل غير شهية ولا مستساغة، فلا يتناول منها إلا القليل فينتج عن ذلك ما يعرف بسوء التغذية، وإذا أخذت الحلويات بعد تناول القدر الكافي من الأطعمة الأخرى البانية للجسم نتج عن ذلك البدانة في الغالب، أما الإفراط في الأكل إذا كان يساعد على السمنة وزيادة الوزن فهو من أردأ العادات المتلفة للصحة، وعلاوة على ذلك، فإن اعتياد تناول المأكّل الحريفة والمتبلة من شأنه أن يفقد المرء، تدريجيا، ما للشهية المنبهة من أثر، فتعود الشهوة ميلا أشد إلى شيء أقوى تهيجا أو تنبها للمذاق.

الطهو الجيد

الغذاء قد يحوي كل عناصر التغذية الأساسية بالمقادير الصحيحة، وقد يتكون من مأكولات متفق بعضها مع بعض ومع ذلك يكون غذاء خاطئاً، إذ ليس توازن الغذاء وتكوينه هو الذي يقرر صلاحيته وأثره في صحة آكله وحسب، ولكن كذلك نكهته وطريقة طبخه، ويجب أن لا ننسى أن خبراء التغذية متفقون على أنه لا يمكن الاعتماد على القابلية للطعام في اختيار الغذاء ولا في تحضيره، فمن الخطأ أن يختار الغذاء أو يؤكل لا شيء إلا لأن الإنسان يحبه، وإذا ما احسن اختيار الغذاء وتحضيره فسيستسيغه كل الناس ما عدا أولئك الذين يعانون شذوذاً أو انحرافاً في الشهوة إلى الطعام، وحتى هؤلاء إذا داوموا على تناوله فانهم يستسيغونه بعد حين.

ومن العادات المتبعة في طهو الطعام استعمال الخردل والخل وأنواع مختلفة من التوابل والمواد الحريفة، وكل هذه المواد تفسد النكهة الطبيعية للمأكولات كما تفسد حاسة الذوق فلا يعود المرء يتذوق هذه النكهة الطبيعية للأطعمة، بل إنها تؤدي إلى ما هو أسوأ من ذلك فهي تهيج الأغشية المبطننة للفم والبلعوم والمريء والمعدة والأمعاء وتحدث احتقاناً غير عادي فيها ويعوق ذلك إفراز العصارات الهضمية ومجراها في القناة الهضمية، فيؤدي عملية الهضم، ومن الأمراض الشائعة التي كثيراً ما تحدث من هذه المواد المهيجة التهاب المعدة المزمن، كما أن كثيراً من حالات التهاب الزائدة الدودية يمكن ردها لنفس السبب، وقد يساعد الهضم في أول الأمر استعمال مقادير صغيرة من هذه التوابل، وذلك لتأثيرها المنبه على الغدد الهضمية ولكن بعد مضي الزمن ينعكس التأثير كما يحدث من معظم المنبهات.

وبغض النظر عن التوابل، فهناك طرق وأساليب صحيحة للطهو وأخرى سيئة. والقلبي من الطرق السيئة إذ أن درجة الحرارة العالية التي تستخدم في هذه الطريقة مع التعريض للهواء يفسد فيتامين " B " و " C ". كما أن الزيت أو الدهن المقلّي الذي يستعمل في القلي يهيج الجهاز الهضمي، اضعف إلى ذلك أن من الصعب على العصارة الهضمية أن تتفاعل مع المأكولات المكسرة بالدهن أو الزيت أو المشبعة بهما، وقد لا يكون لذلك خطر كبير في حالة المواد النشوية ولكنه أمر هام في المواد البروتينية إذ أن النشويات لا تهضم إلا قليلاً داخل المعدة في حين أن البروتينات تقوم المعدة بأكثر هضمها في الأحوال العادية.

والفرن طريقة أفضل للطهو فإن الغذاء المطهو في الفرن يكون قشره على السطح تحول دون نفاذ المواد الغذائية إلى الخارج أو تلفها، والشيء قد يكون طريقة جيدة أو رديئة للطهو. فإذا لم نستعمل إلا القليل من الدهن أو الزيت أمكننا الوصول إلى نتيجة تشبه ما تحصل عليه من الفرن، أما إذا كثر الدهن أو الزيت فلن يكون الشيء أحسن من القلي كثيراً.

وربما يكون السلق أكثر الطرق استعمالاً في الطهو. ومن الممكن أن تكون هذه الطريقة أيضاً جيدة أو رديئة، فهي جيدة إذا حرصنا على أن يكون إناء الطهو مغطى، ولم نستعمل ماء كثيراً أو صودا للسلق، ولم نرم الحساء، أما إذا كان الإناء غير مغطى فإن ذلك يعرض الغذاء للهواء ويؤدي إلى تلف فيتامينات " C " و " B " وخاصة فيتامين " C " وكذلك إذا استعملنا ماء كثيراً في السلق فإن ذلك يجعل الغذاء مائعاً وقد يحملنا على أن نرمي بعض هذا الماء أو كله فنخسر جزءاً كبيراً من الفيتامينات والأملاح التي تذوب في الماء، ومن الأفضل أن نستعمل ما يبقى من ماء الطهو في عمل الحساء.

وخير اسلوب للطهو هو أن نستخدم أنية ثقيلة محكمة الغطاء وان نستعمل سوى القليل من الماء، وأن لا نضيف أي دهن على الاطلاق، ولا داعي للحرارة المرتفعة اذ يجب أن يتم الطهو بالبخار في درجة حرارة غليان الماء أو اقل قليلا، وبذلك تحتفظ الاغذية بجزء كبير من نكهتها الطبيعية وفيتاميناتها وأملاحها المعدنية، وخير الآنية التي تستعمل لهذا الغرض ما يصنع من الصلب الذي لا يصدأ.

إن الغذاء يكون صحياً حسن المذاق إذا ما اختير بحكمة وطبخ بالطريقة الصحيحة، ولكنه قد لا يبقى كذلك باستمرار فقد يفسد سريعاً إذا لم يحفظ بارداً في درجة لا تزيد على ١٠م، فإذا لم تتيسر الوسائل اللازمة لحفظ الطعام بارداً فيجب إلا يطهى اكثر مما يكفي منها لوجبة واحدة كل مرة.

ومن الخطأ تقشير البطاطا، لأن فيتامين " C " موجود في الطبقة السطحية وتحت القشرة مباشرة، والسكين تضيع الفيتامين مع القشرة، لذلك يستحسن سلق البطاطا ثم تقشيرها. ومن المفيد اضافة الليمون إلى السمك لوحده كان يتسبب في إصابة البحارة في الماضي بداء الاسقربوط، الذي يسبب التهاب وتورم شديد في اللثة مع نزف الدم منها، مع ضعف وانحلال في القوى والنشاط. وتوضع الفواكه والخضراوات في الثلاجة، لأن البرودة تمنع فيتامين " C " من التأكسد كما تنقل الخضراوات من الثلاجة إلى الطنجرة رأساً، ولا تعرض للهواء لأن من شأن هذا أن يفقدها المزيد من فيتامين " C ".

لتحاشي انتشار رائحة الملفوف في المنزل، يوضع فوق الطنجرة قطعة قماش سميكة مبللة بالخل، ولكي نزيل رائحة الثوم ضع ملعقة صغيرة من البن. ولكي لا تنتشر رائحة القرنبيط في البيت أثناء السلق، من المفيد وضع قطعة خبز بائط، بعد لفها بقطعة قماش في ماء الغلي.

لتخفيف رائحة القلي، يستحسن إضافة عرقاً من البقدونس إلى زيت القلي، وللاحتفاظ بالبقدونس طازجاً ولمدة طويلة في الثلاجة يوضع في علبة من البلاستيك، بدون غسل بشرط أن تسد عليه البلاستيك بإحكام.

ولإزالة خيوط الفاصوليا الخضراء بسهولة، تتقع الفاصوليا الخضراء في الماء لبضع دقائق قبل المباشرة بإزالة تلك الخيوط، وللاحتفاظ بلون الفاصوليا أخضر يتوجب إبقاء الوعاء مكشوفاً أثناء الطبخ.

وأن تناول كأس واحد من عصير البرتقال تكفي لإمداد الجسم من فيتامين " C " لمدة يوم، وأحسن البرتقال ما كان صلباً وثقيلاً ومن المفضل أكل الفاكهة لا عصرها.

من العادات الحسنة غلي ماء الطبخ قبل استعماله لأن القلي يطرد الهواء الذائب من الماء مما يؤدي إلى الإقلال من إفساد فيتامين " C ". ومن الخطأ الاحتفاظ بالمادة الدهنية، سمنة أو زيت، المستعملة في قلي اللحم فهي ضارة، كما أنه من الأفضل غسل الفاكهة وعرضها للشمس والهواء، لأن هذا يهيج الخمائر الكامنة في قشور الفواكه مما يجعلها أكثر فائدة للإنسان.

لا يجوز تقشير الفواكه باستثناء البرتقال والموز والبطيخ ذات القشور السمكية، كما لا يجوز تقطيع الفواكه بالسكين، وإنما تقضم قضمات لأن هذه الطريقة تقوي الأسنان.

يتوجب إبعاد قطع الليمون عن البيض في الثلاجة، لأن قطعة الليمون إذا كانت ملامسة لقشرة البيض فإنها تذوبها. وإن إزالة النخالة من الحبوب ينقص من قيمتها الغذائية، لذلك من العادات الحسنة رش نخالة القمح في رغيف الساندويش الأبيض.

عند تناول المرببات في فصل الشتاء يستحسن تناول خل التفاح لأن المرببات تساعد على جعل التفاعل قلوي. اللحوم الحمراء المشوية تفقد من مائها

٢٠% واللحم المشوي يظل محتفظاً بمعظم المواد الغذائية، وينصح في بعض حالات السمنة بتناول اللحم الأحمر المشوي لأن من شأن هذا إن يخفف من البدانة، ومن الخطأ وضع الملح على اللحم قبل شيها، لأن الملح يعمل على امتصاص الماء الموجود في اللحم فينزل هذا على النار.

الحلويات تسهم أكثر من الدهون في السمنة وزيادة الوزن، والصوديوم يساعد على السمنة، ويجب تناول المواد الغنية بالبوتاسيوم المنافس للصوديوم في الحلبة. تناول الدجاج المشوي أفضل من المطبوخ، لأن الشحم يكون قد ذاب من جراء الشي.

الحمية بالفاكهة والعسل، أي الاقتصار على أكل الفاكهة والعسل من شأنه أن يزيل الشحوم الزائدة والمتركمة بالإضافة إلى أنها تشفي من الأمراض. يتوجب إضافة الليمون والبرتقال إلى غذاء الأطفال، الذين يتغذون على الحليب الصناعي، لأن الكلس الموجود في الحليب لا يثبت في الجسم إلا إذا دعم بفيتامين " C " أو " D ". ولا يعطي اللحم للاطفال قبل الشهر الخامس، وإذا كان الطفل بحاجة للبروتين، يمكن إعطائه الحليب والبيض، وإذا لزم الأمر يعطى مرق اللحم.

البيض المسلوق أسهل هضما من المقلي ولا يعطي البيض للمصابين بالكبد والمتصلبة شرايينهم أو عندهم التهاب في الكلي، والبيض يحتوي على الفوسفور وفيتامينات C,E,A,B .

عند تناول الطعام يفضل أن تبقى المعدة ناقصة بعض الشيء عند كل وجبة خوفاً من المضايقة وحتى تستطيع المعدة القيام بواجبها خير قيام، لأن هنالك أشياء قد يأكلها الفرد بعد الوجبة، وإن كنت لا تستطيع إلا إن تشبع فاشرب مع الأكل كوباً من الماء مع ملعقة كبيرة من خل التفاح لأن من شأن خل التفاح أن يعطيك شعوراً بالشبع.

الحساسية .. المواد المحسّسة

كثير من المركبات الصناعية والطبيعية لها دور العوامل المسببة للتفاعلات الألرجية. ومع أن المحسسات الطبيعية كطلع النبات وسوس غبار المنزل والطور والخمائر منتشرة بكثرة في البيئة المحيطة بنا فإنها تبقى ثابتة نوعاً ما مقارنة بالمواد الصناعية التي تدخل حياتنا بصورة هائلة وهي مسئولة عن جزء كبير من التفاعلات التحسسية الطابع مثل : الأدوية، مستحضرات التجميل، المجوهرات، الأقمشة، المواد الحافظة للأطعمة، الملونات الغذائية والكيماويات المستعملة في مواد التنظيف..

وفيما يلي مجموعة من الأشياء التي قد تسبب الحساسية :

الإكسسوارات - إن الحساسية من المجوهرات المقلدة هي الأكثر انتشاراً، فهي قد تحدث من ارتداء الإكسسوارات مثل الساعات والأساور والحلقان، والأقفال المعدنية للأحزمة، وأزرار البناتيل الجينز..

الحساسية تظهر على شكل " بقعة " على الجلد في الموضع الذي يلامس قطعة الإكسسوار، وتزول هذه العلامة مع توقف ملامسة الجلد لهذه الأشياء والمواد التي تسبب الحساسية وهي: النيكل، والكروم، والكوبالت، وهذه هي المواد المستخدمة في الإكسسوارات حتى لا تصدأ.

تحدث الحساسية من الإكسسوارات المقلدة ولكنها يمكن أن تحدث من الذهب في حالات نادرة.

الشمس - تظهر هذه الحساسية عند النساء عادة بين الخامسة والعشرين والأربعين على شكل علامات حمراء، أو بقع جلدية، وهي تسبب الهرش "الحكة" وهذه العلامات تظهر عند الأكتاف وحول الرقبة، والغريب أنها لا

تظهر على الوجه. وهذه الحساسية تظهر مع كل صيف. وفيتامين PP مفيد ضد هذه الحساسية ولكن يمتنع تعاطيه أثناء الحمل.

المناكير - معظم مستحضرات تجميل الأظافر تحتوي على مادة " الفرمول " وهي المادة التي تسبب الحساسية عند بعض النساء، وكل ما يلامس هذا الطلاء مثل الجفون والوجه والرقبة يتعرض للحساسية.

الملابس - هنالك فرق بين الحساسية العادية من الملابس الطبيعية التي ينتج عنها الهرش " الحكّة " وبين الحساسية التي تنتج من الأقمشة الصناعية. وحساسية الملابس لها مصادر كثيرة :

أولها : تلك الحساسية من خيوط بعض الأقمشة كالصوف مثلا.

ثانيها : واكثرها تلك الحساسية الناتجة من الأصباغ المستخدمة في الملابس وخصوصا البني والأسود والأزرق الغامق والأصفر والأحمر.

وثالثها: الحساسية التي تحدث من الملابس المصنعة بحيث تقاوم النار، فالمادة التي تجعل هذه الملابس متماسكة تسبب الحساسية. ومهما كان السبب الذي تسببه حساسية الأقمشة فان افضل شئ هو أن تغسل الملابس قبل ارتدائها.

هناك ايضا عوامل أخرى تساعد على ايقاظ وتنشيط الحساسية عند الأشخاص المستعدين لتقبلها ومنها:

التعب، تغيير المناخ، تناول بعض أصناف الطعام والفواكه مثل الفريز والفاكهة الاستوائية وبعض الأسماك...

ومن المواد المثيرة للحساسية أيضا: الأصباغ والسوائل المتنوعة. ولتخفيف الحساسية إلى أقصى حد، دون القضاء عليها كليا لان ذلك أمر شبه مستحيل، هناك مستحضرات تجميل خاصة تباع في الصيدليات وهي معدة بمواد اولية صافية جدا ومركبة تركيبا بسيطا للغاية أي أنها لا تحتوي لا على

عطر ولا على مواد ملونة وحتى إنها مهيأة بلا رائحة تقريباً.
إن مستحضرات التجميل كلها بشكل عام تحتوي على ما يحفظها من
الميكروبات.. ولكنها رغم ذلك قد تصبح عاملاً من عوامل بروز الحساسية
إذا ما ظلت هذه المستحضرات مفتوحة لمدة طويلة.

ويظهر إن الحساسية التي تتولد من أحمر الشفاه هي واحدة من أكثر
الحساسيات انتشاراً بين النساء وهي تأخذ شكل " اكزيما " فوق البشرة
المحيطة بالفم وتمتد أحياناً إلى داخله. وتظهر عادة على شكل تفسخات صغيرة.
لكن عندما تكون الحساسية كبيرة تتورم الشفاه وتصبح أعراض المرض واضحة
تماماً فوقها. واحد الاسباب الأساسية في بروز هذه الحساسية هو ملون أحمر
الشفاه، وإيضاً العطر الذي يحويه..

إذا ما عانيت، من حساسية احمر الشفاه فان الحل الافضل لك هو
التخلي عن استعماله كلياً لمدة أسابيع، وعندما تختفي العوارض.. بإمكانك
العودة إلى احمر شفاه جديد تدريجياً. والأفضل أن يكون محتوي على مواد
ملونة خاصة بمحاربة الحساسية. وإذا لم ينفع احمر الشفاه الجديد، بإمكانك
حينئذ استعمال أحمر شفاه مركب، إنما عليك في هذه الحالة استشارة طبيب
الجلد أو اختصاصي التجميل.

أما بالنسبة لحساسية الجفون فان المسببات هي نفسها التي رأيناها مع
الشفاه، أي الأصباغ على أنواعها وبصورة خاصة تلك التي تتألف من مقومات
ومركبات معقدة، وتظهر العوارض على الشكل الآتي: تدمع العيون أو تنتفخ
وتحمر، فتشعر المرأة بتآكل وحرارة شديدة داخل الجفون.

ويجب التوقف عن تجميل العيون لعدة أيام.. حتى الشفاء الكامل
ويستحسن في هذه الاثناء إن تغسل المرأة عينيها بمياه خاصة أو بالشاي وذلك
قبل الركود إلى النوم.

وعندما تعود الصحة إلى العينين وتزول الحساسية منهما، يمكن للمرأة
 آنذاك إن تعاود استعمال المساحيق لكن بنسبة خفيفة في البداية.
 وهناك حساسية تولدها الأصباغ التي تستعمل للشعر لا تظهر أثر
 الاستعمال الاول.. إلا نادراً.
 أما العوارض فتكون على شكل تآكل واحمرار فوق العنق ووراء
 الاذنين. ويمكن إن يطال ذل أيضاً جلدة الرأس وجذور الشعر والجفون نفسها.
 وبالتالي من المستحسن أن تخضع المرأة نفسها لتجربة مسبقة قبل
 استعمال الأصباغ لتتأكد اذا ما كانت تناسبها أم لا. وتقضي هذه التجربة إن
 تضع المرأة كمية قليلة من الصبغة وراء أذنيها. وحيال أي رد فعل سلبي.. على
 المرأة أن تتخلى عنها فوراً وتلجأ إلى صبغة نباتية لا تحتوي على
 الاوكسجين.
 وتجدر الإشارة أخيراً إلى أن بعض الأصباغ لا تتلائم وتتاول بعض
 الأدوية أو التعرض للشمس .

فهرس العناوين والمواضيع

الصفحة	العنوان
٧	المقدمة
٩	عطور
١٦	قصة العطور
٢٠	مشعل البخور
٢٠	العطور كجاذبية جنسية
٢٢	العمل الخفي للروائح العطرية
٢٢	مغامرة الإنسان مع الروائح العطرية
٢٣	القيم الرمزية للبخور
٢٥	مراهم مقدسة
٢٧	طقوس المسح والتدهين
٢٩	العالم القديم
٣١	طب الموميااء
٣٢	الروائح العطرية في البلاد الشرقية
٣٤	عبادة الحواس
٣٧	السحرة
٣٩	الخوف من الشياطين
٤٠	الرائحة وعاطفة الحب
٤٢	التخاطر الروحي (الموافقة والمطابقة الروحية)
٤٣	الخيال يصبح حقيقة
٤٥	العطارة والعالم الخفي
٤٦	مناطق الزهور

٤٧	الكبريت للرقية
٤٨	التبغ وما فوق الطبيعة
٤٩	الخواص العلاجية للروائح العطرية " ١ "
٤٩	كتاب الطقوس الكيميائية
٥١	حصالبان للذكرى
٥٤	كيمياء غريبة
٥٥	الخواص العلاجية للروائح العطرية " ٢ "
٥٦	السريّر السماوي
٦١	نسيم الحياة
٦١	روائح العطور للشفاء
٦٣	ادراك الرائحة
٦٤	العطور المنشطة
٦٦	اسرار الروائح في المختبرات
٦٧	الروائح الطبية والروائح المنفرة
٦٨	الروائح العطرية والتغذية
٦٩	الاستجابة العاطفية للعطور
٧١	أزهار تعالج الأمراض بروائحها
٧٣	هدية ^{عطرة} في حفظ الصحة بالطيب
٧٥	زهرة الياسمين
٧٦	سر خاص
٧٦	اجزاء من الحيوان
٧٧	الشمام
٧٨	عطور من الحيوانات
٧٨	عطور خاصة

٧٩	المسك سيد العطور
٨١	تركيب المسك الكيميائي
٨٢	المسك والطب
٨٤	حمام العطور
٨٤	كيفية استخدام الزيوت العطرة
٨٥	التدليك
٨٧	البابونج
٨٧	الميرمية
٨٧	زيت الكافور
٨٨	الاولكالبيتوس، الشمرة ، الحامض
٨٨	الورد، النعناع، الزعتر
٨٨	الغار، الغرنوقي
٨٩	ثمرة العرعر ، اللاوندة، الحبق (الريحان)
٨٩	الارز، المندرينة، النارج، الالنج
٩٢	رائحة الإنسان مميزة كالبصمة
١٠٠	انف الالكتروني لفحص العطور
١٠١	عطارات تحتوي على زيوت طيارة
١٠٢	القرفة
١٠٤	الكرأويا
١٠٥	الشمـر
١٠٦	الينسون
١٠٧	الكزبرة
١٠٨	الكمون
١٠٩	بزر الكرفس

١١٠	بزر البقدونس
١١٠	الحبهان
١١١	السعتر (الزعتر)
١١٣	القرنفل
١١٥	النعناع
١١٧	الكافور
١١٩	اليوكالبتوس
١٢٠	الزنجبيل
١٢٢	البهار
١٢٣	جوز الطيب
١٢٥	كبابية صيني
١٢٦	خشب الصندل
١٢٧	حشيشة الملوك
١٢٨	عطارات نباتية متنوعة
١٢٩	المر
١٣١	الجاوى
١٣٢	البلسم
١٣٣	الميعة السائلة
١٣٤	المصطكى
١٣٦	العنبر
١٣٧	الكندر (اللبان الذكر)
١٣٩	عرق الطيب
١٤١	الميركة (الغار، الآس، الرند)
١٤٢	الزعفران

١٤٣	العصفر (زهر القرطم)
١٤٤	لكل جسم عطره .. ولكل وقت أيضاً
١٤٥	الجمال والرشاقة
١٤٦	جمال الروح
١٤٧	اعرف نفسك
١٥٠	العناية بالبشرة
١٥٥	الفيتامينات والمعادن
١٥٨	حساء الجمال - حساء البوتاسيوم
١٥٩	الطلعة الجميلة - الوجه الصبوح
١٦١	ورد الخدود
١٦٢	البقدونس وتجميل الوجه
١٦٣	حب الشباب
١٦٤	الوقاية من حب الشباب
١٦٥	التجعدات والغضون
١٦٧	فن الاسترخاء
١٦٩	يوم الجمال
١٧٠	غذاء يوم الجمال
١٧١	اغذية غنية بالفيتامينات والمعادن
١٧٤	شوائب البشرة
١٧٨	الأقنعة وجمال الوجه
١٨٠	جمال العيون
١٨٢	عوامل مساعدة للعين
١٨٢	رياضة العيون
١٨٣	النظافة الداخلية واثرها على العين

١٨٣	تجميل العيون
١٨٤	إزالة التجاعيد حول العينين
١٨٤	العناية بالعينين في فصل الصيف
١٨٥	تمارين لتقوية العين
١٨٦	جمال الأسنان
١٨٧	طريقة استعمال الفرشاة
١٨٨	تنظيف الأسنان
١٨٩	اصفرار الأسنان والتدخين
١٩٠	جمال اللثة
١٩١	البيوريا
١٩٢	نخر الأسنان
١٩٣	الغذاء... البدانة وانقاص الوزن
١٩٣	دور الجينات
١٩٤	تأثير الانماط الحياتية
١٩٤	الحمية المتأرجحة
١٩٦	نظرية اختلال توازن الايض في الجسم
١٩٨	الفرق بين البدانة وانقاص الوزن
١٩٨	من اين تأتي السمنة
٢٠١	الافراط في تناول الطعام
٢٠١	الليسيثين واذابة الشحوم والكولسترول
٢٠٣	لعبة الرجيم
٢٠٤	تقليل استهلاك السعرات الحرارية
٢٠٧	الطريقة الصحية لنقص الوزن
٢١٠	الغذاء المتوازن

٢١٢	الألياف ودورها في الصحة والجمال
٢١٥	ميزان غذائي
٢١٦	كيف تميز بين الدهون؟
٢١٨	معرفتنا بالكوليسترول
٢١٩	كيف تتمتع بأفضل العمر؟
٢٢٠	دور الألياف في الصحة والمرض
٢٢٣	عادات الأكل
٢٢٤	الطهو الجيد
٢٢٩	الحساسية - المواد المحسنة
٢٣٣	الفهرس

* * * * *

محمد بن عبد الله